

Ахмадшах

СВОЙ ПУТЬ И САМОПОЗНАНИЕ

Одесса • ПОЛИГРАФ • 2020

УДК 821.161.1(477)-3

ББК 84(4Ук=Р)7-4

А 954

Ахмадшах

А 954 Свой путь и самопознание / Ахмадшах. – Одесса: ПОЛИГРАФ, 2020. – 124 с.

ISBN 978-966-2326-62-8

В книге рассмотрены наиболее важные вопросы, которые на протяжении всей жизни человек задает себе и другим: существуют ли Бог и душа; что такое ум, разум, сознание, подсознание; как материализовать мысли, что такое любовь, в чем цель и смысл жизни.

Особо автор раскрывает свой метод «Мгновенного восприятия мира» – как воспринимать этот мир таким, кокой он есть. Автор делает попытку побудить каждого человека к поиску своего индивидуального неповторимого жизненного пути.

Книга рассчитана на широкий круг читателей и особенно рекомендована тем, кто работает над собой и ищет свой индивидуальный путь в жизни.

ISBN 978-966-2326-62-8

© Ахмадшах, 2020

*От всей души посвящаю всем одеситам –
уникальным и талантливым людям
с непревзойденным юмором*

БЛАГОДАРНОСТИ

Я благодарю своих духовных учителей, ученых, мудрецов, философов, у которых я не перестаю учиться.

Я благодарю своих друзей и знакомых, в общении с которыми я обогащался знанием и опытом.

Особо благодарю профессора, доктора экономических наук, ныне покойного, Сергея Владимировича Мартыновского за знания по экономике.

Особо благодарю профессора, доктора исторических наук, писателя, Александра Ивановича Красюка за советы по всем вопросам.

Особо благодарю профессора, известного гипнотизера, мага, психолога Луриса за знания по психологии и эзотерике.

Особо благодарю знаменитого писателя Юрия Петровича Овтина за помощь в моем творчестве.

Особо благодарю Михаила Михайловича Мирошниченко, знаменитого физика-теоретика, практика и изобретателя за неоценимые знания по физике.

Особо благодарю Валентина Габу, самого знаменитого йога Украины, кандидата технических наук, за неоценимые знания по восточной философии и йоге.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как жить?

Если вам кто-то скажет как, вы, конечно, послушайте, но не верьте до конца.

Вы скажете: «А мне можно?». Мне тоже не верьте.

А кому тогда верить?

Только себе!

Никто из гениев или мудрецов не скажет вам четко и правильно – как жить. У каждого из нас своя неповторимая жизнь, и подражать кому-то нет смысла.

Другое дело – идти вперед с помощью великих и мудрых. Но, без своего опыта вы тоже далеко не уйдете. Кроме того, есть судьба, карма, предначертание и, конечно, свобода воли.

Предполагают, что наша жизнь на 70% происходит, как написано по судьбе, а по своей воле – на 30%. У кого-то – больше, у кого-то – меньше. Кроме того, нам дана возможность частично менять свою жизнь и судьбу с помощью подсознания. Много факторов, которые влияют на нашу жизнь.

Еще важно воспринимать жизнь, какой бы она ни была, позитивно и с радостью, и искать цель и смысл жизни. Для этого надо знать общие закономерности, психологию человека и опыт человечества.

Дорогие читатели, в этой книге моя задача – помочь каждому из вас найти свой вариант жизни, рассуждая вместе с вами, делаясь своим опытом, ошибаясь и задумываясь.

Путей саморазвития много. В основном различают: путь факира, путь монаха, путь йога, путь Г. Гурджиева и П.Д. Успенского.

Многу сделана попытка показать пятый путь, основанный на методе «Мгновенного восприятия мира» и других путей, учитывая индивидуальность и уникальность каждого.

На встречах с друзьями и знакомыми, встречаясь с читателями на презентациях моих книг и творческих вечерах, мне задают вопросы, отвечая на которые, я исхожу из моих знаний и опыта. Наиболее часто задают вопросы: есть ли Бог и душа, каковы цель и смысл жизни, что такое любовь, как заниматься самосовершенствованием, в чем суть «Метода мгновенного восприятия мира».

Ответы на эти и другие вопросы изложены в этой книге. Вопрос обозначен как «В:», ответ – «О:».

На первый взгляд, не все главы этой книги связаны между собой.

Чтобы понимать и принимать этот мир таким, каков он есть, недостаточно мантр, молитв, гипноза, внушения, а надо знать диалектические законы, закон подобия и дуализма, немножко разбираться в психологии и владеть «Методом мгновенного восприятия мира». Только интегральным, комплексным путем можно быть готовым преодолеть любые психологические проблемы в жизни. Поэтому в книге рассмотрены самые важные и необходимые вопросы, хотя и не в полном объеме.

Конечно, не все ответы вас удовлетворят и устроят, но вместе мы пойдем вперед. Вы будете их сравнивать со своими знаниями и опытом, с другими мнениями. Но, самое главное, вы начнете думать над этими вопросами и ответами и искать свой вариант развития своей жизни, так как каждый человек уникален.

Умный человек следует какому-то великому учению, а мудрый создаст свое учение, свою философию, которая подходит только ему.

Главная наша задача в этой жизни – максимально совершенствоваться, духовно развиваться и вернуться к Богу с безусловной любовью!

ГЛАВА 1

О Боге. Вселенная. Бесконечность. Человек

В: Существует ли Бог?

О: Это самый важный вопрос в жизни человека.

От веры в Бога в жизни человека зависит очень многое.

Прежде всего, истинно верующий всегда более душевно спокоен. Зная, что все происходит по божественным законам, человек воспримет мир и окружающих его людей, спокойно и с пониманием. Зная, что мы – частицы Бога, и в этом мире находимся для приобретения опыта и совершенствования души, мы легко перенесем любые сложности в жизни. Кроме того, верующий человек бережно относится к другим людям, к окружающему миру.

Неверующий человек, боясь только законов и опасности разоблачения, может позволить себе все, иногда может рискнуть своей репутацией и даже жизнью, ради достижения своих корыстных целей.

В ответ на вопрос о существовании Бога верующий без колебаний скажет: «Бог есть». Материалист – что материя первична, разум вторичен и Бога нет. И есть множество людей, что не знают, как ответить на этот вопрос, раз нет прямых доказательств существования Бога.

Материалисты скажут: покажите, докажите, что есть Бог! Ссылаясь на закон причины и следствия, задают вопрос: что является причиной всего, раз из ничего ничто не возникает? Идеалисты, конечно, отвечают, что причиной всего является Бог, и Бог создал Вселенную.

Далее возникает вопрос – кто создал Бога? Верующие отвечают – Бог вечен, всегда был и будет. Материалисты отвечают – материя была и будет, вечно видоизменяясь.

Бог может создать Вселенную, материю, но сама материя не может создать Вселенную.

Сама материя без божественной энергии случайна и не может развиваться целенаправленно, вплоть до высокоразвитых существ. Если материя бесконечна и существует вечно, то в результате эволюции в течение бесконечно длительного периода ее существования могли появиться богоподобные существа. Все вымыслы материалистов противоречивы и недоказуемы.

К нашему счастью, нам даны мозг, ум, разум, сознание и возможность рассуждать логически на основании опыта и интуиции! Поэтому лучше всего, чтобы вы сами для себя ответили на этот вопрос.

Конечно, для этого надо много знать. Для начала напомним, что наш мозг не может понять, что значит бесконечность и насколько мы малы в сравнении с Вселенной.

Мы не можем себе представить, что было до Большого взрыва, если что-то и было, не говоря уже о бесчисленных Вселенных и параллельных мирах. Поэтому Бог – это для нас самая большая загадка и тайна. Вторая большая тайна – это тайна бесконечности.

Материалист, который не знает тайны бесконечности и, тем более, тайны возникновения Вселенной – это фанатичный человек, одурманенный некоторыми недоказуемыми научными версиями.

Могут спросить – почему Бог не дает людям прямого доказательства своего существования? Наверное, у Бога не было задачи сделать людей рабами страха. Людям дана свобода самим разобраться в этом путем размышления. Для этого человеку даны: мозг, ум, разум, сознание. Того, кто будет сомневаться в Боге, кармический закон будет учить не одну жизнь.

В существование Бога верили великие ученые.

Гениальный Исаак Ньютон писал: «Чудесное устройство Космоса и гармония в нём могут быть объяснены лишь

тем, что Космос был создан по плану всеведущего и всемогущего Существа. Вот моё первое и последнее слово».

Альберт Эйнштейн тоже верил в Бога: «...В бесконечном универсуме обнаруживается деятельность бесконечно совершенного Разума. Обычное представление обо мне, как об атеисте – большое заблуждение».

Современный американский ученый Митио Каку, популяризатор современной физики, пишет, что «сознание, возможно, представляет собой основу реальности». Это значит, Творец создал все.

Таким образом, ученые все больше и больше приходят к выводу, что без сверхразума не обойтись.

Квантовая механика доказывает, что Большой взрыв невозможен без разума наблюдателя, то есть Бога. В существовании Бога были уверены и великие физики Макс Планк, Нильс Бор, Вольфганг Паули, Поль Дирак, генетик-биолог Френсис Коллинз и гениальный математик Курт Фридрих Гёдель.

Дэвид Бом и Карл Прибрам в своей теории голографической Вселенной выдвинули гипотезу о том, что Вселенная всего-навсего – гигантская голограмма, где каждая частица несет информацию об общей картине бытия и где все они, – от мельчайших частиц до животного мира, разума, – взаимосвязаны и взаимозависимы. Эти ученые прямо заявляют, что всем этим управляет суперсверхсознание.

Вращение Земли вокруг Солнца и Луны вокруг Земли указывает на то, что только кто-то разумный мог это сделать. Кроме того, от Земли до Солнца – идеальное расстояние, чтобы создать на Земле подходящую температуру для выживания человека. По сравнению с другими звездными системами строение Солнечной системы нестандартное. Планеты вращаются не по космическим законам. Это указывает, что Солнечная система или создана, или скорректирована.

После Большого взрыва материя должна была распространяться хаотично, но наблюдается удивительная закономерность расположения звезд и планет. Это говорит о том, что Вселенная создана сверхразумом.

Многочисленные крупные метеориты каким-то образом не долетают до Земли. Это тоже объясняет, что нечто разумное отводит от землян эти метеориты.

Возникновение воды, без которой невозможна жизнь, с ее уникальными свойствами, нельзя объяснить случайностью.

Человеческий мозг, перерабатывающий миллион сообщений в секунду, и ДНК с информацией обо всем в человеке – невозможно объяснить, что все это возникло эволюционным развитием материи.

Ряд ученых считают, что в каждом атоме существуют информационные сущности – что-то вроде микроскопического компьютера, и называют их монадами или духовными квантами. И если бы не было духовных квантов, то не только атомы, но и вся Вселенная рухнула бы!

Еще Циолковский пришел к выводу, что атомы и частицы получают внешнюю силу из космоса. Поражает его гениальная догадка существования эфира, что сейчас уже научно доказано.

В электронах есть божественная информация, и через их сращение рождается торсион созидания, иначе материя не образовалась бы во Вселенную.

Внешняя сила удерживает Вселенную в таком виде, и она создана Богом. Напрашивается мысль: если торсионное поле атома создает сознание, торсионное поле мозга – сознание человека, а по Вернадскому: торсионное поле Земли – сознание Земли (ноосфера), то торсионное поле Вселенной может создать суперсознание.

При сравнении фотографий звездного неба, сделанных телескопом на космической орбите с изображениями

нейронной сети, сделанных с помощью микроскопа, было обнаружено их сходство. Нейронная структура мозга и структура метagalактики аналогичны, даже совпадает количество звезд в метagalактике и количество нейронных сетей в мозге. Это приводит к мысли, что если нейронная сеть создает торсионное поле и сознание, то соответственно звезды в метagalактике могут создать суперторсионное поле и сверхразум. Или звезды в галактике создают суперторсионное поле с разумом, связанное с информационным полем Вселенной, так как кирпичики мироздания являются торсионным, и это не что иное, как вихрь. Также и торсионное поле мозга человека связано с сознанием, подсознанием и ДНК. Вернее, сверхразум создал Вселенную, ее информационное поле и торсионное поле.

Современные ученые и философы всего мира приводят очень много разумных и убедительных доводов в поддержку реальности существования Бога. Абсурдно не верить в Бога на основании ложных гипотез материалистов, а приведенные научные доводы не имеют прямых доказательств первичности материи.

Наш разум пока еще не может постигнуть тайны возникновения Вселенной и вечности Бога. В свое время немецкий философ Кант писал: «Чистый разум может постичь не истину возникновения мира, а только то, что наш разум пока не в состоянии охватить великие просторы бесконечности мира. Создание мира сверхразумом наука также не в состоянии постигнуть».

Если нет прямых доказательств существования Бога, то неверующий должен для начала сомневаться в первичности материи, а потом ему сердце и подсознание подскажут, что все-таки первопричина всего – Бог.

Логично подумать, что только сверхразум может создать такую совершенную Вселенную. И было бы честно признать, что загадка сверхразума и Вселенной не под силу

нашему разуму, и поэтому не стоит вводить людей в заблуждение, отрицая сверхразум, что вредит философии, науке и человеку.

Все же, все большее число ученых, философов, а также обычных людей приходят к выводу, что сознание, энергия и материя – единое целое. И все это – Бог.

Есть много версий о Боге. Наиболее привлекательна следующая: Бог создал Вселенную, чтобы познать себя в опыте, а знания у него были первоначально. Для этого Бог создал многочисленные частицы себя, то есть человечество. В проявленном мире Бог поместил частицу себя в физическое тело человека. Хотя, Бог всегда все знал, ему надо было пережить это на опыте. Опыт, конечно, Бог проводил на человеке.

Войдя в физическое тело, человек теряет память о том, что у него есть душа и он – частица Бога. Набираясь опыта на Земле, человек должен осознать, что он – душа. Возвращение души с набранным опытом и безусловной любовью является важным для Бога. Чтобы дать человеку испытать опыт жизни, Бог не дает подсказок о своем существовании и дает человеку свободу.

Увлечшись земными благами, человек сомневается в Боге и возвращается в тонкий мир, где его снова отправляют на новое испытание, но в этот раз более жесткое. И так происходит многократно, пока человек не почувствует, что он – душа и частица Бога. Чтобы понять это, надо многое познать и многое испытать. Поэтому важно, чтобы сам человек через опыт и знания пришел к выводу, что он – душа, и Бог существует.

Для этого и дана человеку жизнь – совершенствовать душу, а не только наслаждаться здесь, на Земле. Хотя, вместе с тем, нужно радоваться жизни, радость – тоже опыт. Людям следует радоваться постоянно, всей своей душой, благодарить и любить Бога за подаренную им уникальную и

неповторимую человеческую жизнь и за создание прекрасной и загадочной Вселенной.

В: Как возникла Вселенная?

О: Наиболее популярная версия, что Вселенная возникла из точки сингулярности после гигантского взрыва.

Предполагают, что нашей Вселенной 13,8 миллиардов лет.

Согласно этой версии, возникшие после Большого взрыва частицы, с большой скоростью распространяются в разные стороны, затем, по мере охлаждения, появляются атомы, звезды, галактики и, в результате эволюции, живые организмы и разумные существа. Сторонники этой гипотезы считают, что Большой взрыв – это своеобразный «акт творения» Вселенной, в результате которого появились время, пространство и материя, и что бессмысленно задаваться вопросом «Что было до Большого взрыва?».

Некоторые ученые поддерживают гипотезу стационарной модели Вселенной и говорят, что Вселенная расширяется, однако материя постоянно вновь образуется в межгалактическом пространстве, поэтому у Вселенной нет начала, и нет конца.

По гипотезе американского физика Ли Смолина, Вселенная возникает из «черной дыры».

Идея теории инфляции состоит в том, что на ранних стадиях своего возникновения энерго-материя имела неустойчивое вакуум-подобное состояние с большой плотностью энергии. Эта энергия, как и исходная материя, возникла из квантового вакуума, то есть, из ничего.

По теории струн Вселенная может постоянно воспроизводить себя, и это значит, что наша Вселенная возникла в результате квантовых флуктуаций (колебаний) в предшествующей Вселенной. По этой версии Вселенная возникла благодаря коллапсу звезды в четырехмерной Вселенной.

Также есть версия, что Вселенная возникла из темной материи, темной энергии, из отрицательной массы, из эфира,

из квантового поля. И еще – уму непостижимо, что существуют бесконечные Вселенные и параллельные миры.

Множество этих версий и гипотез говорит о том, что все они научно не обоснованы и недоказуемы. И мы сделаем выводы: как бы не образовались Вселенные – их создал Бог или проявленный и непроявленный мир – это единое целое, то есть Бог.

В: Что такое бесконечность?

О: По толковому словарю Т.Ф. Ефремовой – это «отсутствие начала и конца, предела во времени, нескончаемость пространств, не имеющих видимых пределов, границ, безграничность, бескрайность».

Или по-другому, бесконечность – это Вселенная, у которой нет конца и начала.

Некоторые ученые предполагают, что предел расширения Вселенной – плюс бесконечность, а сжатие ее до точки сингулярности – минус бесконечность. Не вдаваясь в подробности версий философов, математиков и физиков скажем, что мир или бесконечен, или конечен.

Сторонники того, что мир конечен, утверждают, что наш ум создал бесконечность Вселенной, и мы не можем понять искривление пространства и связь пространства и времени. Допустим, что где-то нет ни пространства, ни времени. Тогда наш ум никак не поймет – а что дальше: абсолютная пустота, бесконечная пустота? И так без конца и края мысли будут искать – есть ли где-то конец.

Некоторые ученые заявляют, что бесконечность выдумана нашим мозгом, умом, и нет никакой бесконечности, что это тайна сверхразума, непостижимая нашему уму.

Бесконечность, которая действительно не имеет никакой границы – это Бог. И все создано Богом, не имеющим границ. Если Вселенная целая и бесконечна, то бесконечна и каждая ее часть. Мы – часть бесконечного бытия. Это

значит, что мы бесконечны, то есть наша душа бесконечна и вечна.

В: Кто создал человека?

О: Материалисты утверждают, что при определенных условиях из неживых соединений атомов и молекул скачкообразно появились микрообразования (микробы), и далее, в результате длительной эволюции появилось все живое, вплоть до человека. Математики подсчитали, что вероятность возникновения жизни из неживого путем эволюции практически равна нулю. Ученые приходят к выводу, что аминокислоты не могут самостоятельно образовать протеин, из которого состоят клетки, а это возможно только посредством ДНК. ДНК настолько сложна, что создать ее не под силу даже инопланетянам, а только сверхразуму.

По другой версии – панспермии – жизнь на Землю занесена с других планет вирусами с помощью метеоритов. Таким образом, жизнь зародилась и, с возникновением благоприятных условий, стала развиваться эволюционным путем.

Наиболее распространенной версией происхождения человека является мнение Чарльза Дарвина, основанное на естественном отборе. По этой версии, человек произошел от некоторых видов обезьян путем естественного отбора и длительной эволюции. Схожесть ДНК человека и обезьяны усилила эту версию. Однако нет доказательств изменения видов с течением длительного времени, и в гипотезе Дарвина нет промежуточного звена происхождения человека от обезьян.

Поэтому современные ученые все больше приходят к выводу о несостоятельности гипотезы Дарвина о естественном отборе и происхождении человека от обезьяны.

Есть версия, что на одной из планет с развитой цивилизацией проводились эксперименты по генной инженерии и клонированию и создавались многие разновидности живот-

ных и человекоподобных существ. Эти инопланетяне начали проводить эксперименты и на Земле и создали человека.

Некоторые ученые полагают, что после одной из катастроф марсиане остались на Земле.

По гипотезе вмешательства, инопланетяне, прилетавшие на нашу Землю миллионы лет тому назад, скрещивали наших прародителей с инопланетянами с помощью генной инженерии и собственной ДНК, и создали человека.

Если и было вмешательство инопланетян в создание и развитие человека, то они никак не могли вселить в него душу без Бога. Про гипотезу «Теории творения» или «креацизм»: все знают, что Бог создал Адама и Еву по своему подобию.

Пока наш разум не может достоверно ответить на вопросы: как возникла Вселенная, как возникло живое из неживого, и как произошел человек.

Наиболее вероятно, что первопричиной всего мироздания является Бог, что Вселенная – единое целое, и человек – частица Бога, творение сверхразума. И мы здесь для выполнения Божественной функции, мы – со-творцы и можем изменить мир к лучшему.

ГЛАВА 2

Ум. Разум. Эго

В: Что такое ум и разум, их различие?

О: Ум – это способность к мышлению, познанию, пониманию, представление о себе. Ум, как информационная система, возникает от всего внешнего, что мы слышим, ощущаем, осязаем, и проявляется в форме мысли. Деятельность ума связана с возникновением желаний. Ум – это только начало разума, его первая ступень.

Разум – это «улучшенный» ум, более творческий, нравственный, совестливый, дальновидный, предусмотрительный. Разум – это еще и философская категория, выражающая высший тип мыслительной деятельности, способность мыслить вообще, способность к анализу, отвлечению и обобщению. Разумность зависит от мировоззрения человека, от общества, где он живет, от полученного образования.

Митио Каку сказал: « ... но разум и Вселенная по-прежнему не даются, ускользают, дразнят нас. Это самые загадочные и захватывающие из всех известных науке рубежей».

Разум пытается контролировать ум, направляя его в благоразумную сторону, подстраховывая его. Ум не способен справляться с эмоциями и чувствами, ибо они, по сути, являются его же откликами на входящую информацию. А вот разумность человека как раз и проявляется, как умение управлять умом и эмоциями. Ум заботится о благе частного, в первую очередь – о себе, а разум заботится о благе целого.

Бог наделил эго умом, но не наделил разумом. Ум человека принимает приятные для него вещи и отвергает неприятные. А разум смотрит более дальновидно и представляет,

чем могут закончиться приятные вещи (удовольствие, страдание). Если ум дает знания, то разум для того, чтобы правильно ими пользоваться. Ум дает память, а разум – мудрость для правильного решения. Ум – мыслительный аппарат плоти (сознательное), разум – мыслительный аппарат души (сверхсознательное).

Разум определяет пользу и вред, не основываясь на желаниях человека. Ум – своеобразный раб чувств и желаний. Ему кажется, что счастье – это удовлетворение всех его желаний, он не знает о двойственности чувств (удовольствие, страдание). Ум, который подавляет разум, не получит счастья, а получит разочарование и страдание. Разум дальновиднее ума и связан с бессознательным человека и коллективным бессознательным общества. Если связи ума с разумом и чувствами не согласуются или разрушаются, то сознание деформируется, происходит ограниченность и ослабление ума, даже расстройства психики у человека. Вот почему так важно управление ума разумом. Для этого еще важно иметь сильную волю.

В: Что такое эго?

О: Понятие эго и его взаимосвязь с умом имеют важное значение для психики человека. Эго, с латинского «Я», – это часть человеческой личности, которая осознается как «я» и находится в контакте с окружающим миром.

Эго, с санскрита – аханкара – самосознание, индивидуальность, идентификация себя.

Эго – это мысли о себе, то, что человек думает о себе, создает себя, свою жизнь. Обычно эгоиста мы понимаем как человека, который думает только о себе, но мало – о других.

Эго – это индивидуальность, отличающаяся от нашего высшего «Я» или по-другому – реального «Я». Это иллюзорное ощущение личности, чувство обособленности, плотский ум, низшее «Я» с животными чертами.

У нас существует несколько «Я» – ложных личностей, и каждая создает свои мысли, часто противоречащие друг другу, но надо знать, что у нас есть высшее «Я», которое управляет всеми другими. Но наше эго под видом «Я» часто затмевает главное «Я», выступает чуть ли не как душа. Поэтому нужны осознанность, наблюдение и воля.

Когда человек распознает свое ложное «Я», тогда он становится осознанным и не поддается сильному влиянию эмоций и принимает правильное решение.

На самом деле эго не существует. Мы создаем его сами, это иллюзия. Чем больше вы становитесь осознанным, тем больше вы смотрите на себя и обнаруживаете себя. Чем больше вы осознанны, чем меньше вас как эго.

На каком-то этапе развития человечества эго было необходимо для развития человека и его самосохранения. Эго давало человеку энергию для достижения своих желаний. Но эгоистическое развитие приводит к гибели цивилизации, например Атлантиды.

Теперь мудрецы и ученые все больше приходят к выводу, что надо развивать осознанность, уметь управлять отрицательными эмоциями и, осознав целостность Вселенной, уметь жить в согласии с обществом.

Надо уметь различать ложную личность и реальное «Я». Ложное эго – это отождествление себя с тем, чем мы на самом деле не являемся. Эго – это когда мы начинаем отождествлять себя со своим умом и живем только ради удовлетворения своих потребностей. Эго влияет на ум и заставляет человека жить ради удовольствия.

Ум и эго – одно целое, от которых одни отрицательные эмоции. Ум и эго способствуют бесконечным желаниям, которые являются причиной наших страданий. Как сказал Джидду Кришнамурти, эго – это набор ментальных, витальных и телесных привычек с их бесконечными желаниями.

Эго опирается на инстинкты самосохранения и продолжения рода. Инстинкт самосохранения проявляется в виде страха. Страх ведет к агрессии и конфликтам, стремится властвовать над окружающими и устранить все мешающее. Эго толкает к соперничеству.

Эго действует ради биологической жизни человека, игнорируя духовную. Отождествление с вещами – одно из свойств эгоистического ума и проявляется в одержимости накоплением материальных благ. Потеря чего-то вызывает страдание. Чем значимее вещь, тем сильнее страдание. Иллюзия собственности – это причина многих страданий.

Отождествление с эго не дает человеку радости в настоящей жизни, он думает о будущем или о прошлом. Эго не дает человеку чувствовать себя счастливым – оно постоянно хочет удовольствий, не только насущных потребностей в еде, одежде, доме, но и пагубных – алкоголя, непомерного богатства.

Во Вселенной везде происходит обмен энергиями и самая главная – это энергия Божественной любви. Если вы отдаете, делитесь с окружающими с любовью, то вы получаете еще больше энергии и вы счастливы.

Что этому мешает? Конечно, эгоизм – отождествление себя со своим желанием жить только для себя. Когда вы осознаете, что во Вселенной все взаимосвязано и помогаете другим, то эго притупляется и чувствуется радость. Но помогать надо бескорыстно.

Фактически все поступки человека эгоистичны. Он ждет какой-то пользы даже от «бескорыстной помощи детям, больным, бедным», он ждет благодарности, у него появляется гордость.

Только безусловная любовь к Богу не эгоистична. По моему мнению, только избавившись от эгоизма и корысти человек может быть здоровым и счастливым.

Эго – это состояние, включающее в себя эгоизм, высокомерие, гордыню. Эго отделяет нас от других. С одной стороны, эго для опыта, с другой – приносит отрицательные эмоции, которые плохо влияют на психику.

Все мы в какой-то степени эгоисты, но весь вопрос в том, как наш эгоизм выражается и управляется нами. Эгоист хочет, чтобы другие его любили, получить от них энергию.

Самое страшное для человека – страх одиночества. У некоторых людей в таком состоянии бывает депрессия и возможна тяга к спиртному. Чтобы управлять эго, нужно распознать его механизмы – как оно действует. Все начинается с бесконечных желаний эго, особенно – от неудовлетворенных желаний. Из-за них возникают отрицательные эмоции, страх, страдание, гнев, ненависть, ревность, зависть. Далее – нервное расстройство, нарушение обмена веществ и множество болезней. Практически все желания, что исходят от ложного эго, ведут к неприятностям.

Когда человек познает эго и начинает понимать причины отрицательных эмоций, у него появляется осознанность, и он смотрит на все с позиции настоящего «Я». Настоящее «Я» бесстрашно.

Осознанность – это понимание, что все мы – частицы Бога, а мир – единое целое. Это лучшее лекарство от эго.

Истинное «Я», высшее «Я» – это сознание, связанное с чистым сознанием, с Вселенским разумом. Зная механизм действия эго, осознавая его, можно управлять им в свою пользу. Бороться с эго и управлять им можно, трансформируя свое сознание до соответствующего уровня. Только в процессе распознавания механизма действия эго и разумного управления им происходит совершенствование человека и его духовный рост.

ГЛАВА 3

Законы диалектики. Всеобщие законы. Двойственность

В: Нужно ли знать всеобщие законы природы, понятия «ум», «разум», «осознанность» для изучения себя?

О: Да. Наше внутреннее и внешнее взаимосвязано. Все, что нас окружает, влияет на наши мыслительные процессы.

Понимая закономерности процессов, происходящих в мире, в социальной жизни, нам легче воспринимать происходящее вокруг нас без ущерба от отрицательных эмоций, стресса. Понимая неизбежность происходящего, его легче пережить.

Не вдаваясь в подробности, мы перечислим некоторые важные законы. Всеобщие законы философии – это основные законы диалектики:

1. Закон перехода количественных изменений в качественные. По этому закону количественные изменения объекта, достигнув определенной величины, преобразуются в качественно новую структуру.

2. Закон единства и борьбы противоположностей. Сущность этого закона в том, что каждый объект имеет противоположные стороны, находящиеся в состоянии единства и борьбы, что ведет к их противоречию и победе одного из них.

3. Закон отрицания отрицания. Суть этого закона в том, что переход из одного состояния в другое происходит через отрицание.

Эти законы объясняют, что в жизни всему есть причины, все меняется, и мы должны воспринимать происходящее спокойно.

Далее, надо знать закон причины и следствия. Этот закон считают самым универсальным. Закон причинности означает, что каждое материальное следствие должно иметь адекватную предшествующую причину, то есть – ничто не происходит без причины, у каждого следствия есть причина. Ничего не происходит случайно.

Часто задают вопрос – что является причиной Вселенной. Материалисты отвечают, что материя и энергия находятся в бесконечном движении, а идеалисты говорят, что все создал Бог.

Нам важно знать, что мысли – причина, а жизненные обстоятельства – следствие, и мысли могут материализовываться.

Еще мы не должны забывать о законе подобия. Закон подобия или закон притяжения означает, что подобное притягивает подобное. Особенно, в тонком мире. Положительное притягивается к положительному, а отрицательное – к отрицательному. Мы притягиваем к себе людей с похожими на наш характерами.

Когда постоянные упорные мысли, особенно касающиеся цели жизни, достигают квантового поля, то происходит стечение обстоятельств и материализация мыслей.

Все наши отрицательные мысли притягивают к себе подобное, поэтому надо чаще думать позитивно.

В: Вы, наверное, забыли о законе двойственности?

О: Конечно, не забыл. Я ждал этого вопроса. Иногда этот закон называют принципом двойственности. При наличии противоположностей существует их взаимосвязь и переход одного качества в другое.

В тонком мире нет противоположностей, а в трехмерном – есть. А на самом деле мир единый, целый.

Чтобы познать реальность, в трехмерном мире существует двойственность, что означает – различие противополо-

ложностей, которые создают наш ум, мозг: добро и зло, свет и тьма, хорошее и плохое, правильное и неправильное, любовь и ненависть.

Наше сознание частично воспринимает мир в высших измерениях, частично – материальную реальность в низших измерениях трехмерного мира.

Ум и эго являются источником возникновения противоположностей, дуальности. То, что нам приятно, ум воспринимает как положительное, а что неприятно – как отрицательное. Часто возникающие отрицательные эмоции являются причиной психических расстройств.

Наше высшее «Я» осознает единство мира, а эго находится в условиях двойственности. Эго позволяет нам исследовать и узнавать этот мир и нашу жизнь через двойственность: без тьмы мы не знали бы, что такое свет, без радости – что такое печаль.

Осознание понятия дуализма помогает нам избежать последствий отрицательных эмоций для организма. Если с самого начала понимать двойственность, то любые события мы будем воспринимать спокойно, без стресса.

Если понять, что отрицательные эмоции, страдания нам дают для подключения осознанности, для нашего развития и совершенствования, для понимания единства всего, то мы примем этот мир таким, каков он есть.

Изучая противоположности, мы развиваемся и становимся мудрее, чувствуем, что мы – часть единого целого, строим взаимоотношения с людьми с уважением и любовью.

ГЛАВА 4

Воля. Осознанность

В: Если ум и эго создают противоречия, двойственность и все проблемы, то почему разум, зная все это, не вмешивается, не влияет?

О: Да, ум и эго со своими бесконечными желаниями создают много проблем, они часто затуманивают высшее «Я». Поэтому нужна сильная воля и осознанность, чтобы управлять умом.

В: Тогда расскажите сначала, что такое воля.

О: Воля – это способность сознательно решать свои задачи, осуществлять свои желания и поставленные цели, в отличие от ситуации, когда человек действует под влиянием эмоций, инстинктов и импульсивных желаний.

Воля – это направление усилия для выполнения желания. Обычно, воля зависит от желаний. Преобладающие желания вызовут соответствующую волю.

Сила воли зависит от осознанности и разума.

Когда у человека есть знание, разум, подсознание, осознанность и высшее «Я», тогда появляется настоящая постоянная воля, не зависящая от отрицательных эмоций и ложной личности. Враг воли – пагубные желания, эго, ложная личность, отрицательные эмоции. Друг воли – единство человека со всей Вселенной, осознанность, знание.

Также воля, в противоположность влечению, представляет собой духовный акт. На силу воли значительно влияют мораль и совесть. Волевой человек не позволит себе идти против морали и совести и совершать поступки, порочащие его достоинство. Мораль подавляет постыдные желания.

Еще на силу воли очень влияет страх – страх смерти, болезни, тюрьмы.

Воля – это то, чем человек отличается от животного. Воля – это высший уровень регуляции поведения человека.

Воля, разум и сознание взаимосвязаны. Разум действует через волевые решения.

Следует учитывать свободу воли. Одни считают, что судьба не зависит от человека, а другие – что именно от воли человека зависит, какой путь он выберет.

Воля – это свобода человека совершать поступки и действия по своему усмотрению, подавляя низменные желания.

Обычно ум и эго хотят удовлетворения своих потребностей. Но разум своевременно предупреждает человека о возможных опасных последствиях. Бывает, что человек поддается уму и соблазну, и совершает недостойные поступки. В таких случаях, чтобы следовать разуму, нужна сильная воля и осознанность.

В: Воля действует на разум самостоятельно?

О: Воля влияет на разум, а на волю влияет осознанность.

В: А теперь объясните, что такое осознанность.

О: Не будет преувеличением сказать, что сознание делает человека человеком.

Вопрос «Что такое сознание?» считается одним из самых главных научных вопросов.

Многие учения о развитии и совершенствовании человека связаны с сознанием и осознанностью. С темой осознанности связаны самые важные вопросы человечества: умение дать самому себе ответы на вопросы – кто я, куда я иду, зачем я живу, в чем цель и смысл моей жизни – это и есть осознанность.

Мы не раз будем использовать понятие осознанности.

Ученые предполагают, что сознание – это деятельность мозга. Но как мы осознаем – пока неизвестно. Предполагают, гипоталамус отвечает за сознание. Некоторые ученые предполагают, что за сознание отвечает не только гипоталамус, но и весь мозг с нейронными сетями. В зависимости от развития нейронной сети мозга сознание может иметь разную сложность. Если нет сознания, то нет и чувства, ощущения. Тело наполнено сознанием. При потере сознания тело ничего не чувствует.

Сознание – это процесс, при котором человек отдает себе отчет в том, что с ним происходит в окружающем пространстве. Сознание человека – это осознание самого себя во времени и пространстве.

Сознание – это свойство мозга, с помощью которого мы можем отражать реальную действительность и дать отчет об окружающем, прочувствовать настоящее, каждый раз принимать оптимальные решения и контролировать функционирование самой психики.

Грегг Брейден пишет: «Фактические эксперименты показывают, что сознание – это и есть та субстанция, из которой сформулирована вся Вселенная», и что оно, возможно, является тем «недостающим звеном, с помощью которого можно было бы объединить классическую и квантовую физику».

Некоторые философы утверждают, что когда сознание уплотняется, то превращается в энергию, а уплотнение энергии – это материя.

Сознание и осознанность – близкие понятия. Осознанность является следующим этапом, высшей формой развития сознания. Не зря сознание – это «со знание».

Чтобы полностью осознать себя, надо иметь соответствующие знания. Чем больше знаний, тем больше проявляется осознанность. Когда сознание концентрируется, то осознанность усиливается.

Ряд восточных философов утверждают, что цель практики осознанности – моментально почувствовать «здесь и сейчас».

Осознанность – это способность человека мысленно и физически прочувствовать настоящий момент. Это значит: концентрировать внимание на деятельности, чувствовать свое тело, осознавать свои эмоции и чувства в данный момент. Сначала надо думать, не терять уверенности в себе, не поддаваться раздражению от других.

Есть нечто общее между осознанностью и медитацией. При медитации вы изолированы от внешнего, а при осознанности – вы в движении и действиях реальной жизни, но при вашем контроле. Поэтому осознанность ценна нам для практической деятельности.

Если медитация помогает временно отключить мысли и чувствовать себя спокойно, то осознанность со знанием дают возможность наслаждаться и восхищаться жизнью при любых обстоятельствах, не считая исключительных случаев. Осознание – это понимание.

Ключом к осознанности является внимание, и то, каким образом вы его направляет.

Ошо выделяет три этапа осознанности: осознание посредством наблюдения тела, затем – желаний и эмоций, и – сферы мысли. Нахождение в моменте «здесь и сейчас» дает самое эффективное состояние для реакции на внешние события.

В то время, когда вы ощущаете гнев и отрицательные эмоции, осознавайте, что вы в гневе, в эмоциях. Это постоянное наблюдение за собой дает вам энергию.

Восприятие этого мира происходит через чувства, и информация для знания в основном идет через чувства. Поэтому важно понимание происходящего и осознанность, важно подавить отрицательные эмоции, управлять ими.

Когда вы чувствуете «я здесь», то включается осознанность и легко управлять эмоциями. Самосознание – это понимание, что «я есть я».

Осознанность помогает избежать всевозможного беспокойства, стрессовых ситуаций и нервных расстройств. Сначала на ум, с его отрицательными эмоциями, должен повлиять разум, потом воля должна дать разуму силу, настойчивость и, наконец, сознание и наше высшее «Я», понимая и осознавая все происходящее, спокойно воспринимает и направляет в позитивном ключе мыслительную деятельность человека.

Также регулярная осознанность дает человеку энергию развиваться, совершенствоваться и решать поставленные задачи и, конечно, развиваться духовно.

Один из методов пробуждения и усиления осознанности – это метод мгновенного восприятия мира (МВМ). Я думаю, что он заинтересует вас.

ГЛАВА 5

Пятый путь. Медитация

В: Что такое пятый путь?

О: Мы рассмотрели, что такое сверхразум, ум, разум, двойственность, воля и осознанность. Это даст нам возможность перейти к пятому пути.

Четвертый путь создан Г.Н. Гурджиевым и П.Д. Успенским. Согласно их учению, в мире существуют четыре основные пути духовного развития, так называемые пути факира, монаха, йогина и четвертый путь – путь Гурджиева и Успенского.

Основная идея этого пути – восхождение из сна в присутствие, что означает следующее: в обыденной жизни человек находится как бы во сне, как биологическая машина, которая не обладает волей, сознанием и единством. Основной акцент Гурджиев делает на самовоспоминание – это мост между знанием и мудростью. Это усилие осознать себя в настоящем моменте.

Главным инструментом в системе четвертого пути является постоянное внимание. Четвертый путь – это практика внутреннего развития. Основная цель этого учения – трансформация человеческого сознания. Этот путь не требует изолированности от внешнего мира, но требует наличия школы и продвинутого учителя.

Конечно, путей развития и совершенствования много. Поскольку людей, желающих совершенствоваться, миллионы и все по-своему индивидуальны, наша задача – искать свой путь, не отрываясь от общества, без всяких школ и учитывая уникальность каждого.

Прежде всего, мы должны искать свой путь на плечах великих и идти дальше. Здесь важно уметь выбирать свой путь, учитывая способности и склонности каждого. Мы условно назовем его – Пятый путь или назовите этот путь своим именем.

Пятый путь – это фактические рекомендации для каждого по поиску своего индивидуального неповторимого пути на основе всех главных путей, учитывая свои особенности. Для этого надо знать основные учения и выбрать для себя направление развития. Один человек в своем внутреннем мире не похож на другого, мы – не биороботы, чтобы поддаваться чуждой нам идее. Нам нужно на плечах великих идти дальше своим неповторимым путем, создать себя, совершенствовать себя с помощью сознания и осознанности, исходя из своих генетических особенностей, условий жизни, в которых мы находимся. Это – великое искусство. Если нас творил Бог, то мы должны сотворить себя.

Пятый путь – это скорее путь каждого, который он выберет сам, учитывая свою индивидуальность и склонность.

Моя задача – кратко ознакомить вас с существующими путями и самыми необходимыми знаниями и указать вам направление для самостоятельного развития, чтобы вы не ошиблись в выборе своего пути. Все зависит от ваших желаний, знаний, мировоззрения и индивидуальных способностей. И самый главный учитель для выбора вашего индивидуального пути – это вы сами, это ваша душа.

Капиталистический и коммунистический пути мы не будем рассматривать, поскольку это пути изменения внешнего пространства. Наша задача – изменить себя изнутри и тем самым влиять на внешнее окружение.

Также мы не будем рассматривать путь факира и монаха. Уход от семьи и общества – не наш путь. А без опыта восточных мудрецов, то есть пути йога и медитации, нам не обойтись.

В: Почему опыт восточных мудрецов нам важен?

О: Ввиду того, что изменение внешнего мира – тяжелая задача, восточные мудрецы делают акцент на изменении внутреннего мира человека: изменяя себя можно изменить внешний мир. Почти все восточные учения используют для этого медитацию.

В: Миллионы людей практикуют медитацию. В чем эффект от медитации?

О: Прежде всего, попытаемся понять, что такое медитация. Д. Кришнамурти писал: «Медитация – одно из величайших искусств в жизни – возможно, самое великое», и далее: «Медитация должна стать осознанным чувством для каждого индивидуума». Далее он разъясняет, что медитация – это наблюдение «того, что есть (происходящего) и выход за его пределы, что это свобода от мысли и движение в экстазе истины, это внимание, в котором нет регистрации, это освобождение ума от всякой мысли, от всяких воспоминаний».

Ошо говорит, что медитация – это чудо, которое не будет превзойдено.

Медитация – от латинского «размышление». На санскрите «дхьяна» – медитация, созерцание; по существу означает ментальную концентрацию на каком-либо понятии или мысли, видении или знании.

Созерцание – способ познавательной деятельности, реализующийся как непосредственное отношение сознания к предмету.

Медитация – это состояние внутренней сосредоточенности, самосозерцания, углубленное размышление для духовного развития.

Можно сказать, что медитация – это непринужденное всеохватывающее осознанное наблюдение, вызывающее радость и безмолвие, без потребности удовлетворения.

Медитация – это когда вы не думаете ни о чем – ни о прошлом, ни о будущем, а просто входите состояние «здесь и сейчас» и выходите на связь с подсознательным, а далее – на квантовое поле и к чистому сознанию.

Мать (Мирра Альфаса), последовательница Шри Ауробиндо, подчеркивала: «... и под медитацией я имею в виду не состояние пустоты в уме, а концентрацию на созерцании Божественного, если вы сможете постоянно оставаться в таком созерцании».

Медитация – не остановка или блокировка мыслей – это усмирение, успокоение их. Медитация – это нормальное состояние ума, это покой. Суть медитации – в осознании и прямой связи с подсознанием. Когда вы отделяетесь, не отождествляясь с умом и телом, то вы – высшее «Я». Это уже осознанность, тогда легко наблюдать за мыслями, умом и вы воспринимаете их спокойно, без проблем и страданий – это умирят ум. Поэтому в медитации большое значение придают осознанности.

Осознанность в медитации – это достижение половины пути, а завершает путь безмолвие, безмыслие, на что указывал Шри Ауробиндо: «В паузах между мыслями в нашем сознании открываются так называемые «входные врата» для нисходящей эволюционной энергии», то есть Божественной энергии. Или, по-научному, при достижении безмолвия у человека наступает измененное состояние сознания, связь сознания с абсолютной энергией или информационным полем Вселенной.

Еще Шри Ауробиндо подчеркивает важность созерцания: «...Брахман всегда является лучшим объектом для медитации или созерцания, а лучшая идея, на которой следует фиксировать ум, это идея о Боге во всём, всего в Боге и всём как Боге».

Одна из форм дхьяны – просто сконцентрироваться и наблюдать за мыслями, что означает самоисследование, ведет к освобождению от всех мыслей, к безмолвию.

Созерцание удастся труднее, чем наблюдение и самоисследование, но вы быстрее освобождаетесь от мыслей, растворяясь в пустоте и сливаясь с Божественным.

В: Для чего нужна медитация?

О: Все отрицательные эмоции, беспокойство и страдания – от ума и эго. Медитация необходима, чтобы успокоить ум, для улучшения здоровья и, в основном, через медитацию достигают просветления. В медитации удастся остановить блуждание ума и сконцентрировать его на наиболее важном. При систематической медитации мозг человека отдыхает, улучшаются способности мозга, увеличиваются нейронные сети.

При осознанности наше высшее «Я» спокойно реагирует на все беспокойные и тревожащие мысли, вызываемые умом и эго. Кроме того, появляется чувство радости, понимание превосходства высшего «Я» над умом и эго.

У каждого свой способ медитации и своя цель, но вершиной медитации считается полное тождество нашего высшего «Я» с Божественным. Только при полной самоотдаче Божественному, можно добиться абсолютного покоя и спокойствия.

Считают, что из тринадцати мыслей, приходящих в голову, две – полезные и нужные, а одиннадцать – бесполезные, блуждающие, и возможно вредные. А как их подсчитать в течение дня или за годы? Надо помочь мозгу отдыхать?

Медитацией можно временно остановить мысли, а можно сконцентрировать внимание на нужных мыслях, и при этом очень важна осознанность.

Когда вы осознаете дыхание, вдох и выдох, то мысли уходят, хотя могут возникать снова. Обычно человек не может думать одновременно о двух-трех вещах, если он не легендарный Юлий Цезарь или Наполеон.

При медитации используют следующие способы:

1. Все время спокойно наблюдать за мыслями, не реагируя на них, не пытаясь остановить их. Просто наблюдать за мыслями, которые от ума, осознавая, что вы – высшее «Я».

2. С самого начала наблюдать, откуда приходят мысли и сразу их отбросить.

3. Фокусировать сознание в одной точке и с помощью концентрации усилить осознание.

При медитации важно различать три момента:

1. Осознание дыхания.

2. Возникновение разных мыслей.

3. Состояние полусна, дремоты.

Задача в том, чтобы максимально увеличить осознание дыхания. Блуждающие мысли будут возникать снова и снова. Но, при упорной практике появляется полностью осознанное дыхание, обостряется момент «здесь и сейчас» и постепенно возникает безмолвие, безмыслие. Тогда мозг отдыхает, и его способности увеличиваются.

Но надо очень стараться. Чтобы почувствовать состояние самадхи надо постоянно духовно развиваться. А если вы хотите просто покоя, то для этого достаточно просто долго повторять слова «мир и покой», и в этом помогает подсознание.

Если длительно произносить звук «а», это сообщает телу, что оно – не вы. При медитации надо говорить: «Я не тело», и вы сразу осознаете, что вы – высшее «Я». Когда между умом и вами появляется расстояние, то страдания прекращаются.

При медитации мы проникаемся любовью ко всему окружающему, чувствуя, что мир единый и целый, и вы – часть его. Вначале желательно говорить при каждом вдохе и выдохе: «Я чувствую радость!». Подсознание примет это как реальность.

В нас есть высшее «Я», которое может выходить на космическое сознание и оно находится внутри нас, а внешнее сознание – это физическое сознание, связанное с умом и телом, то есть – эго.

С эго связаны все наши проблемы.

К Божественной жизни ведет внутренняя жизнь и это достигается медитацией и духовным развитием.

Что еще важно?

Мать (Мирра Альфаса), последовательница Шри Ауробиндо, подчеркивала: «Пытаться напрямую навязать уму безмолвие – дело тяжелое и почти невозможное... Так что, если не найти выключателя, это может продолжаться бесконечно. Но, если удастся «переключить» сознание в высшую сферу за пределами обычного ума, то эта вибрация низшей активности прекращается и достигнутое таким образом ментальное безмолвие может стать постоянным».

Еще надо учитывать, что сказал Шри Ауробиндо: «Главное – быть сознательными, нужно только одно – постоянная обращенность сознания к Божественному», «сохранять сосредоточение на Божественном независимо от того, чем мы занимаемся, в любое время, в каждом своем действии и в каждом движении».

Как признали сами классики медитации – это не так просто. Миллионы людей бесплодно занимаются этим годами.

Еще надо учитывать, что к медитации и гипнозу восприимчивы порядка 10-15% людей, обладающие преимущественно интуитивным мышлением. Поэтому мы коротко рассмотрели, что такое медитация и трудности ее практики. А хватит ли человеку воли и решительности для этого пути – это надо решить самостоятельно.

Поэтому для людей, склонных к логическому мышлению, был разработан метод «Мгновенного восприятия мира»

(МВМ) или Пятый путь, учитывающий особенности каждого человека, с возможностью корректировки.

В: Почему вы обратили особое внимание на медитацию?

О: В восточных учениях самое главное – это медитация и, конечно, духовное развитие.

В Европе получила распространение психология Зигмунда Фрейда: психоанализ и психология бессознательного. А на Востоке основной акцент был сделан на медитацию, созерцание, на самоисследование и путь к просветлению.

Коротко мы рассмотрим учения некоторых великих мудрецов Востока.

ГЛАВА 6

Будда. Шри Ауробиндо. Джидду Кришнамурти

В: Поскольку на Востоке самое распространенное учение о Будде, то просьба начать с него.

О: Спасибо за вопрос – вы как будто прочитали мои мысли.

В мире приблизительно 1,5 миллиарда последователей буддизма. Одна из причин такого распространения буддизма – очень многие люди страдают от тяжелой жизни и, несмотря на это, ищут духовный путь.

Прежде всего, надо отметить великий подвиг Будды ради народа. Будда – сын князя из племени шакья, родился в VI века до н. э. Ему прорицали большое будущее, вплоть до императора. До двадцати девяти лет Будда жил как принц. Однажды на тридцатом году жизни он вышел за пределы дворца и увидел согбенного старика, покрытого язвами больного, похоронную процессию и погруженного в глубокое раздумье аскета. Эти четыре встречи потрясли его и вызвали у него сочувствие бедным и несчастным. Несмотря на то, что он жил по-княжески, оставив любимую жену и ребенка, Будда пошел в «народ»: в течение семи лет странствовал, голодал и искал истину, проходя учение в разных школах. И однажды, сидя под деревом Бодхи и предаваясь глубокому самопознанию, Будда вдруг «прозрел». Он познал тайны и внутренние причины круговорота жизни, познал четыре священные истины.

По другой версии, когда Будда лежал под деревом еле живой, проходящая мимо девушка, увидев его, предложила ему пирожок. Будда подумал, что если не есть, то можно умереть так и не узнав истину, и съев пирожок, подумал, что вредно как умерщвлять плоть, так и потакать телу, что надо

действовать посередине. Так он сидел еще пару суток, и ему открылась истина: «Истина в каждом из нас».

1. Жизнь в мире полна страданий.
2. Причиной страданий является сама жизнь с ее страстями, желаниями и привязанностями к чему-то или кому-то.
3. Жить без страданий возможно.
4. Существует путь избавления от страданий, следуя по которому познавший истину может избавиться от страданий и достигнуть нирваны.

Познав эти четыре благородные истины, Гаутама стал Буддой, «просветленным».

Будда особо подчеркивал, что избежать страданий возможно благодаря восьмиричному пути:

- 1) Правильное намерение.
- 2) Правильная речь.
- 3) Правильное поведение.
- 4) Правильная память.
- 5) Правильное усилие.
- 6) Правильный образ жизни.
- 7) Правильное сосредоточение.
- 8) Правильное воззрение.

Еще Будда подчеркивал:

1. Все вещи не постоянны по своей природе. Здесь имеется в виду, что все заканчивается и не нужно ни к чему привязываться.

2. Счастье находится внутри нас.

3. Нужно изменять не обстоятельства, а свое отношение к ним.

4. Если мы станем лучше развивать свою осознанность, то сможем превращать отрицательные эмоции в положительные.

5. Земля – единственное место, где можно достичь нирваны и просветления и таким образом избежать кармических перевоплощений и попасть в высшие сферы.

6. Суть буддизма – работа с сознанием. Этот мир – иллюзия, поэтому цель – достижение нирваны и просветления.

Много полезного можно почерпнуть из учения буддизма, но возникают вопросы. Не лучше ли было самому Будде и его народу, чтобы он сохранил семью, имел много детей, стал настоящим мудрым правителем и помогал народу материально и своей мудростью улучшал их жизнь?

Медитация временно помогает успокоить нервы, забыть обо всем, но переживания и страдания все равно остаются.

Среди миллионов людей один достигает просветленности, а остальные не добиваются в этом существенного успеха, но отвлекаются от реальной жизни, страдают их семьи. Кроме того, медитация, как правило, удается людям с преобладающим интуитивным мышлением, а европейцам с их логическим мышлением медитация дается тяжело.

Допустим, что Будде была предначертана такая жизнь проповедника духовной жизни. Но всем ли это нужно?

Святому Будде это простительно, но если все будут уходить попрошайничать ради достижения нирваны, бросая семью и детей?

Нирвана для прекращения кармы – странно. Еще более странно, что Будда не верил в Бога, а верил в душу, реинкарнацию и карму.

А основные религии верят в Бога и отрицают реинкарнацию!

Можем ли мы упрекнуть Будду, что его учением миллионы людей были отвлечены от нормальной жизни и от выполнения ими своего предназначения? Конечно, нет – он хотел помочь людям избавиться от страданий. Другое дело, если человек использует его учение фанатически и без достойной цели.

Также могут возникнуть вопросы к великому экономисту Карлу Марксу. Маркс тоже жил достаточно зажиточно, но посвятил себя рабочему классу и не предвидел, что его

учение приведет к гибели миллионов людей. Маркс был убежден, что его учение поможет построить справедливое общество. Никакое учение не должно нести вред человеку, а тем более – массовую гибель людей, как бы это не оправдывалось. Наша задача – извлечь уроки из великих учений. Не следовать за ними фанатически, а найти свой индивидуальный путь.

В: На учение какого восточного мудреца вы еще хотите обратить внимание?

О: Восточных мудрецов много. Я хотел бы коротко рассказать об учении Шри Ауробиндо и Джидду Кришнамурти.

В: Почему Шри Ауробиндо?

О: Досконально изучив многообразную восточную философию: индуистскую философию, Веды, Риг Веды, Упанишады, Бхагават Гиту, учение Будды и древние священные писания, выдающийся индийский провидец, йогин, поэт, философ, психолог и основоположник интегральной йоги Шри Ауробиндо написал величайшие произведения «Синтез йоги» и «Интегральная йога». Его считают основателем интегрального сознательного эволюционного пути и в психологии этот путь признают как великое открытие.

Изучив всевозможные учения, ученый-психофизиолог А.В. Ключев выбирает для себя интегральный путь сознательной эволюции и считает, что это единственная дорога в Будущее.

Поскольку для изучения всей индуистской философии и религии потребуется много энергии и труда, то мы воспользуемся интегрированным учением Шри Ауробиндо.

По мнению Шри Ауробиндо человек, как живое мыслящее существо состоит из физического тела, так называемого «витально-ментального тела и психо-физиологического духовного образа». Далее он разъясняет: «физические, металъ-

ные и витальные тела образуют эго человека, которое приносит радость, удовольствие, а также огорчения, печали, страдания». А психо-физиологическое (душа, духовность) – это ангелы, частицы Бога, посланные им на Землю к человеку. Далее он пишет, что перед людьми стоит нелегкая задача – научиться управлять эго, развивать и совершенствовать его сущность.

Еще Шри Ауробиндо подчеркивает: «Цель этой йоги заключается, во-первых в том, чтобы обрести Божественное сознание путем растворения в нем обособленного эго (в результате чего человек обнаруживает свое истинное «Я», являющееся не самодовольным себялюбивым человеческим эго, а частицей Божественного) и, во-вторых – чтобы низвести супраментальное сознание на Землю, с помощью его силы трансформировать наш разум, жизнь и тело», далее «постоянно жить в Божественном, бескорыстно возлюбить Божественное, быть исполнителем воли Божественного».

Три человеческих эго – физическое, витальное и ментальное существуют одновременно, и каждое из них стремится преобладать и противоречить друг другу, создавая в голове человека беспокойные и отрицательные эмоции.

Шри Ауробиндо видит единственный путь управлять умом и эго – это осознать свое психическое существо или высшее «Я» путем сознательной эволюции. Существует нисходящая эволюционная энергия или Божественная сила, которая входит в макушку головы и проникает в сознание. Любая пауза между мыслями в нашем сознании открывает ворота нисходящей эволюционной энергии.

Шри Ауробиндо считает, что единственная возможность установить контакт с нисходящей энергией – это заставить замолчать ум, замолчать хоть на время, с помощью медитации или молитвы: «Чтобы ступить на путь Сознательной эволюции, необходимо остановить ментальную машину, сделать это можно посредством активной медитации». Бес-

конечные мысли ума и эго мешают проникновению нисходящей эволюционной энергии. Только психическое существо или высшее «Я» может управлять умом и эго и покончить со страданиями.

Шри Ауробиндо рекомендовал постоянный сознанный контроль повседневного поведения – «постоянная тотальная бдительность», что сознание должно находиться «здесь и сейчас», то есть в настоящем моменте, принимая все как есть, как данное свыше – это необходимое условие для сознательной эволюции, и абсолютная ровность – основа эффективной работы (сознательной эволюции).

В интегральной йоге Шри Ауробиндо главным является Божественная эволюционная сила и постоянная бдительность. Путь Сознательной Эволюции – это управление умом и эго, установление связи с эволюционной энергией, расширение психического существа, осознание Единства Всего и установление контакта с Супраментальной Энергией, – это путь реализации Божественного на Земле. Нисходящая Эволюционная Энергия трансформирует наше сознание в основном посредством молитвы и медитации, и в конечном итоге создает супраментального человека, который выходит на связь с чистым сознанием, с общим психовибрационным полем или, говоря по-научному, с информационным полем Вселенной.

Великий Шри Ауробиндо посвятил свою жизнь реализации такой идеи и мечты – появлению супраментального человека. Мать (Мирра Альфасса) пишет: «Жизнь на Земле, по сути, является полем для развития и как коротка жизнь для полного развития! Транжирить время в поисках удовлетворения своих мелочных желаний – настоящая глупость. Истинное счастье возможно только когда находишь Божественное». И в унисон Шри Ауробиндо подчеркивает, что «тот человек, который выбирает Божественное, тот уже избран в поле бесконечности».

Идея Шри Ауробиндо о появлении на Земле Супраментального человека путем Сознательной Эволюционной Энергии фантастическая – аж дух захватывает!

Это один из путей развития человечества в будущем. Но возникает вопрос: кому это под силу сегодня?

Сначала было слово, идея. Мысли материализуются, Немногим, правда, удастся достичь самадхи, нирваны и просветленности. Пути просветленности уже более двух тысяч лет, а сколько еще времени потребуется для появления супраментальных людей?

Если это – Божественная эволюционная энергия, то процесс будет длительным. И что делать большинству людей, которые не готовы сознательно развиваться? У каждого человека есть своя карма, предназначение, судьба и они должны следовать Божественной игре (лиле). Видимо поэтому каждому надо уметь выбрать свой индивидуальный путь, а не увлекаться мало осуществимой идеей. Вместе с выполнением своей основной задачи человек может увлечься учением, которое ему по душе.

В: В чем заслуга Джидду Кришнамурти?

О: Что характерно для всех трех великих мудрецов Индии – это бескорыстное служение людям. Будда отказался от богатства и роскоши, практически нищенствуя, посвятил свою жизнь избавлению человека от страданий. Шри Ауробиндо посвятил свою жизнь изучению интегрального эволюционного пути, приводящего к появлению супраментального человека. Джидду Кришнамурти отказался от престижного лидерства теософского общества «Орден Звезды Востока», целью которого была подготовка общества к «приходу» Мирового учителя, а посвятил жизнь своему учению.

Учение Д. Кришнамурти является одним из уникальных и своеобразных, не похожее ни на какое другое, словно он создавал его для себя и намекнул, что каждый должен со-

здать свое учение. Д. Кришнамурти называл себя «свободным исследователем темы».

Джидду Кришнамурти отрицал всякие авторитеты, говоря, что если мы хотим быть счастливыми, то мы должны быть свободными. Он не признавал учителей, в том числе и себя: «Я ничему не учу вас, я только держу фонарь, чтобы вам было лучше видно, а захотите ли вы увидеть – ваше дело».

Он утверждал, что человек может найти истину самостоятельно, поскольку каждый человек уникален и не должен повторять жизнь и учение даже любого великого. Другое дело – использовать опыт великих и мудрых.

Д. Кришнамурти объясняет суть своего учения: «Истина – это страна без дорог; человек не может прийти к ней через организацию, убеждения, догму (церковную или ритуальную), философское знание или психологический метод. Он должен найти её сквозь зеркало взаимоотношений, через понимание содержания собственного ума, наблюдение, но не интеллектуальный анализ или же самоанализ».

Особенно Д. Кришнамурти подчеркивает, что полнота жизни – в настоящем моменте, полноте переживания этого момента без предвзятых идей (прошлого) и без ожиданий и планов (будущего).

Д. Кришнамурти внес большой вклад в разъяснение, что такое медитация и как ее практиковать, и с помощью медитации советует совершать революцию «здесь и сейчас», не изменяя внешние обстоятельства. Часто повторял, что надо изменить себя изнутри, а затем изменится и внешний мир, что важна не философия жизни, а наблюдение того, что в нашей жизни происходит внутренне и внешне: «Быть способным смотреть – это все, что требуется, потому что если мы знаем, как смотреть, то все становится очень ясным».

Когда вы одни и свободны от влияний извне, то вы правильно понимаете, на что вам смотреть. Вам не нужны ни опыт прошлого, ни авторитеты, чтобы понимать себя. Вам

только надо осознать, что происходит внутри вас, забыть все, отличать себя от ума, от мыслей, от зависимости, от удовольствий, от эго, наконец.

Особенно Д. Кришнамурти подчеркивал, что надо увидеть происходящее мгновенно и целостно, и что, когда вы направляете все внимание на что-то – это и есть осознание.

Высшей точкой медитативного мышления Д. Кришнамурти является его утверждение, что человек может найти истину только самостоятельно, что нет никакого разделения между «наблюдающим» и «наблюдаемым», что они едины – «... наблюдающий есть наблюдаемое! Реальность – это когда нет разделения между мыслящим и мыслью».

В течение двух десятилетий Д. Кришнамурти дружил со знаменитым физиком Дэвидом Бомом. Эти встречи обогатили их обоих. Их научные и восточно-психологические взгляды находили параллели.

Д. Бом заинтересовала проблематика наблюдаемого и наблюдающего. В квантовой теории впервые в истории физики выдвигалась идея, что оба эти понятия – наблюдающий и наблюдение, невозможно разделить, если мы хотим понять фундаментальные законы материи. Но что интересно, с одной стороны, Д. Кришнамурти отрицал авторитеты, научные и философские взгляды, а с другой стороны, сам был очень образованным человеком.

Д. Кришнамурти рекомендовал на все смотреть, как будто наблюдающий и наблюдаемый есть одно и то же, и не обращать внимания, что он знает о прошлом и другое.

Д. Кришнамурти ставил перед собой задачу – освободить человека от страхов, страданий, обусловленности, ограниченности. Он говорил, что для этого ум человека должен быть свободным от всякого учения, быть ясным и правильно мыслить, что это приходит с самосознанием и развитием осознанности, что как только вы начинаете следовать за кем-либо, вы перестаете следовать за истиной.

«Я увлечён лишь одним наиважнейшим делом: освобождением человека. Я жажду освободить его от всех клеток, от всех страхов, но не основывать новые религии, новые секты, не учреждать новые теории и новые философии»... «Вы должны быть своим собственным учителем и своим собственным учеником. Вы должны подвергать сомнению все, что человеком считается ценным и необходимым».

Мы не можем одновременно думать о прошлом и будущем, и быть «здесь и сейчас».

В: В чем прав Д. Кришнамурти?

О: Он прав в том, что каждый человек индивидуален. Зачем подражать кому-либо? Человек должен сам найти свой уникальный оптимальный вариант жизни.

В: А в чем он не прав?

О: С помощью великих мыслителей все-таки легче найти свой путь и не нужно каждый раз вновь «открывать Америку». Все эти великие мудрецы испытали жизнь каждый по-своему и у них можно почерпнуть много полезного.

В: В чем еще прав Д. Кришнамурти?

О: В том, что не нужно все время беспокоиться о прошлом, а надо уметь радоваться тому, что есть в данный момент. Например, когда вы рядом с красивой женщиной, не стоит вспоминать прошлое или думать о будущем, а надо просто радоваться и восхищаться, не чувствуя времени и пространства. Когда вас одолевают тревожные мысли, беспокойство, стресс, лучше сделать медитацию, чтобы ощутить момент «здесь и сейчас».

Однако, нельзя все время быть осознанным и отключить ум. Без планов на будущее нет движения вперед. Невозможно все время наслаждаться настоящим и не учитывать опыт прошлого. Чтобы душа развивалась, надо все анализировать

и делать выводы. На то и беспокойные мысли и проблемы, чтобы мы задумались – правильно ли живем, научились развиваться и совершенствоваться, исходя из своего опыта. Тогда мы спокойно перенесем все проблемы.

Западная философия в основном направлена на изменение внешней среды: создание развитого демократического общества, воспитывает человека, ориентированного на достижение успеха, богатства, общественного положения. Все основано на духе соревнования, побеждает сильнейший. Быть достаточным – это не плохо, но в погоне за бесконечным удовлетворением желаний человек теряет здоровье, становится нервным, духовно неудовлетворенным.

В восточной философии основное внимание уделяют внутреннему миру человека, духовному развитию.

Более миллиарда человек страдают от стресса, нервных расстройств, отрицательных эмоций, которые способствуют различным болезням. Поэтому Будда, Шри Ауробиндо, Джидду Кришнамурти, а также другие философы и мудрецы Востока уделяли большое внимание избавлению от страданий, укреплению нервной системы и духовному развитию человека.

ГЛАВА 7

Эмоции. Стрдание. Стресс

В: Вы рассказали о великом вкладе восточных мудрецов в борьбу со страданием, о роли медитации в успокоении ума и эго. Не пора ли более подробно объяснить, что такое эмоции и страдания?

О: Да, это мое упущение, как раз пришло время об этом рассказать.

Эмоции и стресс – серьезная и обширная тема. Мы коротко дадим только общее представление. Главное – понять, что от них зависит все психические процессы человека и многие проблемы жизни.

Эмоции – от латинского – «возбуждать, волновать, потрясать». Особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций (радость, удовольствие, гнев), явлений и событий в течение жизни.

Эмоция – психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру. Эмоция – это природа внутри нас.

По выражению П.Д. Успенского: «В действительности в душе человека нет ничего, кроме эмоций. И душевная жизнь человека есть борьба или гормональное существование эмоций».

Спиноза писал, что «эмоция может быть побеждена только более сильной эмоцией и ничем другим». Например, страсть может победить нравственное чувство (т. е. эмоцию), которое слабее страсти. Чувство может победить только более сильное чувство.

Эмоции бывают положительные (к чему стремится человек) и отрицательные (чего стараются избегать).

К положительным эмоциям относятся: удовольствие, восторг, радость, любовь. К отрицательным – месть, горе, тревога, тоска, печаль, отчаяние, страх, гнев, раздражение, стыд, ревность, ненависть. К нейтральным эмоциям относятся: любопытство, изумление, безразличие.

Эмоции возникли в процессе эволюции в результате развития инстинктов. Они выражаются изменением мимики лица, голоса, изменением состояния и положения тела и возникновением душевных переживаний.

Чувства отличаются от эмоций. Эмоции – это ответная реакция на какое-либо событие или ситуацию. Чувство – более устойчивое эмоциональное отношение к кому-либо (обычно к мужчине или женщине), в отличие от эмоций, которые могут возникнуть к вещам. Некоторые считают чувства высшей стадией эмоций.

Негативные (отрицательные) эмоции основаны на неприятных переживаниях, связанных с неудовлетворенностью тех или иных потребностей человека. Проявляются или усиливаются в тех случаях, когда возникает расхождение между ожиданиями и полученными результатами, особенно при безответной любви. Систематическое подавление отрицательных эмоций приводит к болезням и проблемам.

Принимая и понимая механизм эмоций, мы можем развиваться. Надо различать, какая эмоция – для чего, для опыта или в качестве наказания.

От эмоционального состояния зависит наше здоровье. Например, при сильном гневe риск инфаркта повышается в 8,5 раз. При длительном стрессе возникает язва желудка.

Немецкий врач, профессор Рик Герд Хамер установил, что многие болезни, в том числе и рак, возникают в результате шока и хронических эмоциональных стрессов. В тот момент, когда происходит неожиданный конфликт, сильный

стресс, шок, поражается определенная область мозга, мозг посылает сигнал в клетки организма, вызывая опухоли или разрушение тканей. Методом разъяснения, убеждения, успокоения он успешно лечил даже больных раком. Хамер не раз подчеркивал: «Люди умирают не от болезни, а от страха». Свой метод он назвал «Новая немецкая медицина».

Профилактике и лечению психосоматических заболеваний помогает и «Метод мгновенного восприятия мира».

У тех, кто легко теряет самоконтроль, часто злится и раздражается, вероятность психосоматических заболеваний в два раза выше, чем у тех, кто не теряет самообладания в стрессовых ситуациях.

Положительные эмоции способствуют сохранению здоровья. У влюбленных даже повышается иммунитет.

Также надо знать, что сдерживание отрицательных эмоций наносит меньше вреда, чем их бурное проявление. Выпускать гнев, чтобы успокоиться – не оправдано. Это только усиливает гнев и разжигает конфликт.

Занятия спортом, медитация, прогулка на свежем воздухе и, конечно, «Метод мгновенного восприятия мира» помогают разрядиться от накопившегося стресса и отрицательных эмоций.

Так же надо знать, что на эмоции влияет мораль. Не желая удовлетворения греховных желаний, человек меньше подвергается отрицательным эмоциям и страданиям. Позитивные эмоции способствуют развитию организма, а отрицательные эмоции снижают такую способность.

Эмоции делают жизнь более яркой, интересной или ведут к разрушению организма. Эмоции служат познанию, развивают ум. Иногда эмоции дают правильное представление, иногда вводят нас в заблуждение.

В: При сегодняшнем стремительном ритме жизни многие люди подвержены стрессу. Что нам делать?

О: Прежде всего надо знать, что такое стресс, хотя бы иметь представление о нем.

Стресс – от английского слова «нагрузка, напряжение, состояние повышенного напряжения». Положительный называют – эустресс, а отрицательный – дистресс, то есть вредоносный, что подрывает здоровье человека и снижает иммунитет.

Значительный вклад в изучение стресса внес Ханс Селье, врач, крупнейший ученый, биолог. Его книга «Стресс без дистресса» стала классической. По Х. Селье: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование». Стресс – не просто нервное напряжение, это еще состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы.

Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, когда в организме человека возникают соответствующие защитные гормоны (эндорфины).

Стрессовость ситуации, в первую очередь, зависит от того, как мы к ней относимся, и чем более позитивно настроен человек, тем менее он подвержен стрессу, и наоборот.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 20% населения планеты ищут корни своих болезней именно в психологическом состоянии. Ученые выделили около 500 заболеваний, которые возникают из-за психического состояния человека.

Стресс является пятым по важности фактором, предрасполагающим к возникновению сахарного диабета. Не проходят бесследно долговременные или часто повторяющиеся стрессы. Негативные эмоции и постоянные стрессы могут привести к очень тяжелым заболеваниям и психическим расстройствам. По статистике 90% населения США постоянно находится в состоянии стресса. Из них 60% испытывают стресс 1-2 раза в неделю, 30% – почти каждый день. По данным американских ученых 2/3 всех визитов к врачу вы-

званы симптомами, в основе которых лежит стресс. Такая же картина, только меньшего масштаба, наблюдается и в других развитых странах.

Стрессоры – это совокупность раздражителей, влияющих на психофизическое состояние человека и его поведение, запускающие действие, реакцию борьбы или бегства; это патологические раздражители, вызывающие стресс. К ним относятся – опасность, угроза, сильные психические или физические травмы, умственные нагрузки, постоянные отрицательные эмоции, экстремальные ситуации. Самые вредоносные стрессоры служат причиной многих заболеваний – умственное перенапряжение, неудачи, неуверенность, бесцельное существование.

Х. Селье особо подчеркивает два пути выхода из стресса: «С какой бы трудностью не столкнулся организм, с ней можно справиться с помощью двух основных типов реакций: активной, или борьбы, и пассивной, или бегства из трудности, или готовности терпеть ее».

Еще с древних времен при нападении человек защищался или убегал.

В наше время при психических стрессах лучше заниматься спортом или рубить дрова, как герой А. Челентано в фильме «Укрощение строптивого», или быть готовым к любым стрессам, благодаря знаниям и опыту.

Человек больше подвержен стрессу, если он не занят достойным занятием, приятным его душе и связанной с целью его жизни. Человек меньше подвержен стрессу, когда занят приятной работой или творчеством. Хорошее окружение, хорошая семья, хорошая работа – лучшее средство от стресса.

Ничего не делать – не значит отдыхать. Праздный ум и ленивое тело страдают от дистресса тоже.

Медитация не должна приводить к безделью и систематическому длительному безмолвию, а только время о времени успокаивать ум, и затем подключать его к полезной рабо-

те. Для успокоения ума люди должны трудиться во имя поставленной цели – это и помогает уравновесить нервно-психическую систему. Цель должна быть достойной, реальной, чтобы не разочаровываться и не возникал дистресс.

Еще надо знать механизм возникновения отрицательных эмоций и стресса, тогда стресс пройдет безболезненно.

Одно из последствий отрицательных эмоций и стресса – возникновение страданий. Считают, что страдание – очистительная и воспитательная сила, которая побуждает дух человека и развивает его, или добывает слабого. Благодаря страданиям человек учится освобождаться от удовлетворения вредных и бесконечных желаний. Анна Безант писала: «Две цели страдания: познание закона и постоянное освобождение души от желаний». Сжато выразил это Виктор Франкл: «Единственный смысл страдания – стать иным». Лев Толстой сформулировал это более оптимистично: «Мир движется вперед благодаря тем, кто страдает».

В: Есть способ научиться избавляться от стресса, беспокойства, отрицательных эмоций?

О: У нас нет выключателя ненужной программы, как у компьютера, чтобы остановить ненужные мысли.

Чтобы избавиться от страданий, стресса и отрицательных эмоций, на Востоке применяют медитацию, йогу. Однако, это редко кому удается, и то – в изоляции. На какое-то время можно отвлечься от мыслей, но постоянно – нет. Человеку надо работать, удовлетворять свои желания, а это может приводить к постоянным тревожным мыслям.

Если нельзя подавить тревожные мысли и страдания, то, видимо, надо понять механизм их возникновения и научиться жить с ними, и даже использовать их для нашего развития, для опыта души. Для этого был разработан метод «Мгновенного восприятия мира», чтобы научиться быть готовым к любым жизненным ситуациям.

ГЛАВА 8

Мгновенное восприятие мира

В: Вы несколько раз упомянули метод «Мгновенного восприятия мира». В чем суть этого метода?

О: Для начинающего изучать себя, развиваться, совершенствоваться, с одной стороны, надо с чего-то начать, а с другой стороны, надо знать, по какому пути двигаться вперед. Если капитан не знает, куда плыть, то куда он попадет?

Чтобы не ошибиться в выборе пути и не удариться в фанатизм, сначала надо познакомиться с разнообразными техниками, учениями, а затем, исходя из своих желаний и способностей, выбрать подходящий путь и дальше дополнить его самому в зависимости от неповторимых и уникальных способностей каждого. Умный последует великому учению, а мудрый создаст свое.

На основании учений и книг Э. Канта, Г. Гегеля, З. Фрейда, К.Г. Юнга, В. Франкла, Х. Селье, Будды, Ш. Ауробиндо, Д. Кришнамурти, Г. Гурджиева, П. Успенского, Р. Бёкк, Д. Диспенза, Г. Брейдена и множества других авторов, я создал комбинированный интегральный метод «Мгновенного восприятия мира» (МВМ). Я взял от этих авторов самое ценное, на мой взгляд, и изложил это в своих книгах: «Философия жизни и любви», «Мгновенное восприятие мира», «Трансформация мировоззрения». Существенно дополнил этот метод академик А. Красюк в своей книге «Путешествие в веках вокруг человеческого здоровья, тела и духа».

Основное содержание этих книг относительно мгновенного восприятия мира я изложу сейчас и немного дополню.

При современном темпе жизни, в результате отрицательных эмоций, беспокойных мыслей и стресса более 50%

населения подвержены нервным расстройствам и заболеваниям, связанным с ними. Кроме того, люди страдают от множества проблем и тяжелых условий жизни. Лучшие умы человечества стремились помочь людям, облегчить их страдания и настроить их позитивно. Яркий пример – Будда, который посвятил свою жизнь избавлению человека от страданий.

На Западе эту проблему старались решать путем улучшения условий жизни и объяснением законов жизни, а на Востоке – в основном с помощью медитации, йоги, чтобы успокоить ум и эго. Видимо, надо учитывать опыт и Запада, и Востока, так как мир двойственен и многогранен.

Как мы отметили, ум, эго, ложная личность создают многочисленные желания, а неудовлетворенные желания вызывают отрицательные эмоции, от которых возникают страдания, а далее – нервные расстройства. Мозг (ум) постоянно думает о чем-то: приятном или неприятном, и может генерировать навязчивые мысли, вызывающие тревогу, беспокойство и страх. Ум фрагментирует целостный мир, разделяя его на двойственности: хорошее – плохое, приятное – неприятное. А человек желает только приятное, и от неудовлетворенного желания возникает страдание.

Длительные отрицательные эмоции, которые не отреагированы, а загнаны внутрь, вызывают стрессы, приводящие к нарушениям психики. Непонимание двойственности проявленного мира приводит человека к раздражению, гневу, страху. Человек, желая максимально удовлетворить свои желания, не думает, что все двойственно: хорошее – плохое, свет – тьма, любовь – ненависть, радость – страдание. Неудовлетворенные желания и непонимание двойственности вызывают отрицательные эмоции. Еще у людей возникает масса различных проблем из-за собственности, противоположного пола, трудоустройства, неуверенности в завтрашнем дне и бессмысленного бездуховного существования. Все

это вызывает постоянное напряжение мозга, приводящее к расстройствам психики.

Возбуждение нервов при отрицательных эмоциях происходит быстрее, чем разум успевает разобраться в ситуации. Поэтому очень важно быть готовым к любым ситуациям и эмоциям. Не так просто остановить нервное возбуждение и последующий стресс.

Свойства нашего мозга таковы: что бы мы ни делали, в нашем мозге постоянно, за редким исключением, возникает непрерывный поток мыслей, размышлений, воспоминаний, спокойных и беспокойных. Это, конечно, деятельность ума и эго, которые беспокоятся о нашем теле и о жизни вообще. Постоянные навязчивые мысли вызывают стресс, что приводит к психическим расстройствам, значительному расходу энергии на эго и ослабляет организм. Кроме того, когда человек чувствует себя отделенным от природы, то получает меньше энергии от природы и космоса, и тем более, энергии квантового поля, где бесконечные возможности. И человек начинает искать допинги и развлечения, что ведет к бессмысленной жизни. Чтобы отвлечься от беспокойных мыслей, человек ищет радость в приобретении вещей или успокоители: спиртные напитки, наркотики (кому что доступно), или гонится за деньгами и властью. Так человек, вместо того, чтобы найти свое предназначение в жизни, найти цель и смысл жизни, и духовное развитие, непрерывно ищет что-то, подражает кому-то, зомбируется.

Чтобы выработать мгновенную реакцию на любое раздражение, на любую стрессовую ситуацию и владеть собой, был разработан метод «Мгновенного восприятия мира» (MBM)

Метод мгновенного восприятия мира – это восприятие мира таким, каков он есть, независимо от того, создана Вселенная Богом и целостно, возникла после Большого взрыва или существует вечно и бесконечно.

Важно воспринимать мир молниеносно и осознанно, особенно в тревожных ситуациях, и не дать отрицательным эмоциям овладеть нами. Ведь пожар легче потушить в самом начале. Еще лучше воспринимать отрицательные эмоции и двойственность жизни как обычное явление.

Для этого нужно знать всеобщие законы диалектики, явление двойственности, закон подобия, механизмы стресса, деятельности мозга.

Эпикур писал: «Нельзя рассеять страх,... не постигнув природы Вселенной...». Если знать причины происходящего, то легко воспринимать реальную жизнь. Но еще важно знать психику человека. Один из методов успокоить ум – это медитация. Но, не все люди могут практиковать медитацию. И даже если во время медитации удастся заглушить ум, то невозможно остановить тревожные мысли. Мысли будут появляться вновь и вновь.

Чтобы управлять умом и эго, недостаточно одной только медитации, а надо стать человеком, знающим законы природы и человеческой психики, тогда можно справиться с отрицательными эмоциями.

Прежде всего, надо знать различия ложного эго и высшего «Я», души, знать, что человек – не механическая машина, управляемая инстинктами и эго. Надо контролировать сознание, а научиться этому можно регулярными тренировками и самосовершенствованием.

Нужно наблюдать за собой, чтобы увидеть себя. Однако трудно контролировать себя все время. При систематических тренировках увеличивается длительность наблюдения, можно научиться концентрироваться лучше и довести до автоматизма навык подключения осознанности в нужное время.

Также важно знать, что медитация снижает активность человека созидательного, а стресс и беспокойство даны, чтобы человек совершенствовался, анализируя и понимая

их, тем, кто недоволен и слишком эмоционален – тем еще и добавляют, для повторения уроков.

Только просветленные могут контролировать ум в достаточной степени, но надо десятки лет развиваться в духовной сфере, чтобы достичь просветленности, а это удастся одному из миллиона человек.

Что же делать?

Все надо делать комплексно и использовать все варианты и знания. Не так просто управлять умом и эго. Когда мы начинаем беспокоиться, тревожиться и нервничать, то они усиливаются, подпитываются нашей энергией и начинают атаковать с новой силой.

В самом начале, когда возникают отрицательные эмоции, то надо обратить на них внимание, понять их, принять, как бы спрашивая, для чего они, с какой целью, не сопротивляться им и не отождествляться с ними. Помнить, что вы – высшее «Я». Тогда отрицательные эмоции успокаиваются и уходят, появляется осознанность, и вы чувствуете настоящее. Принятие отрицательных эмоций и одновременное включение осознанности – и человек может ощутить спокойствие.

Отрицательные эмоции лучше осознавать с самого начала, постараться увидеть себя со стороны, сверху – и гнев исчезает. Осознанная жизнь – это путь к успеху и здоровью.

Каждая ситуация создается только с одной целью – приблизить нас к Богу, развивать Божественную любовь и для совершенствования. Когда мы это осознаем и понимаем, то все происходящее воспринимается спокойно.

Когда включается осознанность и восприятие настоящего момента, то мы, забывая обо всем, воспринимаем окружающее с радостью, и отрицательные эмоции превращаются в положительные.

При возникновении отрицательных эмоций лучше всего начать с глубокого вдоха, паузы и выдоха, повторить не-

сколько раз. При задержке дыхания мысли останавливаются, и эмоции начинают гаснуть.

Но отрицательные эмоции и беспокойные мысли могут возникнуть вновь. В этот момент важно подключить осознанность. Когда вы осознаете, что ум и эго – это ваш инструмент для удовлетворения тела, а вы – истинное «Я», тогда вы придете в спокойное состояние и поймете, что ум старается для вас и не знает, что его чрезмерные старания приводят к стрессу и психическим расстройствам. А ваше высшее «Я» это знает. Поэтому вы должны быть осознанным в нужное время.

Иногда интересно анализировать мысли, постоянно возникающие в голове, наблюдать за ними и спросить: «Откуда и зачем вы появились?», затем поблагодарить их, что беспокоятся о вашем теле. Когда они понимают, что вы им благодарны – эти мысли уходят.

Коварные ум и эго будут снова и снова атаковать вас тревожными мыслями. Если относиться к ним терпеливо и с пониманием, то они уйдут.

Когда мы не цепляемся за отрицательные эмоции и не отвергаем их, они становятся не такими интенсивными и это помогает нам погасить их и далее действовать в нужном направлении. Отрицательные эмоции нужно воспринимать с любовью, благодарностью и пониманием, что они даны нам для урока.

Гнев обладает разрушительной силой только в том случае, если мы не наблюдаем за ним, и сразу гаснет, когда мы включаем осознанность. Никогда ничего не делайте в негативном состоянии, кроме процедур, снимающих стресс. Когда приходит гнев, надо постараться быть в безмолвии и наблюдать за гневом осознанно, тогда отрицательные эмоции преобразуются в положительные. Избежав ошибки, воздержавшись от действий в гневе, вы решите все вопросы положительно. Кроме того, вы не будете терять энергию. У

человека, который часто гневается, страдания будут повторяться кармически.

Гнев – это недовольство тем, что вас окружает, что создал Бог. Зная это, у вас появится терпение для решения проблем, даже если вы не будете знать причин происходящего. Не спешите поддаваться отрицательным эмоциям. Терпение – это смирение и воля Бога в любой ситуации. Осознав это, душа приобретает силу. Спеша в еде – получишь язву, спеша везде – аварию, спеша в чувствах – разочарование, спеша в мыслях – психиатра.

Когда человек познает эго и начинает искать причины страха и беспокойства, у него появляется осознанность, он на все происходящее смотрит спокойно с позиции настоящего «Я». Надо всегда помнить, что ум и эго, создающие негативные эмоции и стрессовые ситуации – это не высшее «Я».

На самом деле мы – чистое сознание или душа.

Понимание механизма эго и явления двойственности – важные составляющие мгновенного восприятия мира. Еще нужно развивать осознанность, чтобы быть всегда начеку и не поддаваться эмоциям. Также для метода МВМ важны наблюдение и осознанность. Вы наблюдаете за своими мыслями как сторонний наблюдатель, будто смотрите фильм. Беспокойные мысли постепенно затухают. Причем, важно понимать – ум и эго стараются и беспокоятся для нас. Этот прием полезен тем, кому плохо удастся медитация. Если еще осознать, что мы – не ум и эго, а чистый разум, то успокоение ума происходит быстрее.

Когда человек часто попадает в тяжелые ситуации, тогда надо задаваться вопросом: «Почему это случилось?». Выясняя и познавая причину случившегося с ним, человек успокаивается и принимает соответствующее решение. Иногда проблемы даются нам свыше или подчеркивают, что человек идет не по правильному пути или его пытаются перевести на другой, более высокий духовный уровень, посылая страдания.

Одна из причин, для чего человеку создают условия негативных эмоций – чтобы он научился воспринимать мир и людей такими, какими их создал Бог, и умел владеть своими чувствами. Если человек поймет: все, что с ним происходит – для его блага, для его развития и совершенствования, то он спокойно вынесет любые испытания. Даже если человек потеряет что-то ценное для него, это указывает на то, что ничего с собой на тот свет не возьмешь, кроме наработанного душой опыта.

Счастье – тоже кратковременное явление. Удовлетворите одно желание – захотите еще больше. Когда что-то теряете, то возникает страдание. Счастлив тот, кто умеет обходиться минимумом и умеет радоваться и довольствоваться тем, что у него есть.

Счастье – это умение находить прекрасное в каждом моменте. В каждом моменте можно найти красоту жизни. При потере надо помнить: кто не теряет, тот не находит. Иногда у нас что-то забирают, чтобы взамен дать нам что-то лучшее, но только в том случае, если мы не будем печалиться по утраченному и обвинять кого-то в потере.

Когда вы осознанно наблюдаете за умом, эго и их мыслями с позиции высшего «Я», то можно различать, что происходит от ума и эго. Если вы отождествляете себя с умом и эго, то вы – их раб. Если же вы – чистое сознание с осознанностью, тогда ум и эго – ваши рабы, и вы можете использовать их для вашей пользы. Всегда должен быть готов вопрос: «Кто главный – высшее «Я» или ум и эго?».

И еще, когда мы осознаем двойственность проявленного мира, целостность Вселенной и распознаем ум и эго, то мы воспринимаем мир оптимистично. В этом мире столько всего чудесного, что мы должны бесконечно восхищаться всем окружающим: от микромира до Вселенной, Супервселенной, возникновением ДНК с невообразимой информацией и возникновением человека. Человек, который знает, что Вселен-

ная возникает циклично раз в 30 миллиардов лет и продолжает развитие материи в течение миллионов лет с невообразимой вероятностью, не должен огорчаться и расстраиваться, что с ним что-то происходит не так, как он хочет. Не бывает, чтобы мир был таким, каким мы хотим его видеть, он такой, какой он есть, поэтому надо уметь радоваться тому, что есть.

Если внешний мир изменить невозможно, то есть возможность изменить наше мировоззрение и отношение к миру и радоваться тому, что есть. Кроме того, важно помнить, что настоящая жизнь – в настоящем, что необходимо постоянно ощущать себя в состоянии «здесь и сейчас», и мы – единое целое с Вселенной и чистым сознанием.

Сущность осознания – в возвращении к пребыванию в настоящем моменте и наблюдения за происходящим. Забыть прошлое с тревожными мыслями и не мечтать о будущем совсем не просто. Можно временно заглушить мысли с помощью медитации, но они будут возникать постоянно, они так настырны, что лезут в голову даже во время молитвы.

Просветленные утверждают, что они могут управлять умом и эго, и достигнуть нирваны, когда нужно. А нам, простым смертным, поможет знание механизма действия ума и эго, а для умения в нужный момент включить осознанность, ощущать себя в единстве с Вселенной, чистым сознанием и помнить, что мы – дух, а не только тело – метод MBM.

Когда вы принимаете настоящее таким, как есть, квантовое поле идет вам навстречу. Когда вы благодарите Бога за то, что есть, а не жалуетесь, что вам чего-то недостает, то Бог дает вам все больше и может испытать вас изобилием. К настоящему надо относиться с пониманием, восхищением и любовью, тогда вы подчините себе эго.

Истина в том, что есть в данный момент. Если ум и эго создают в голове все эти проблемы и беспокойство, то с помощью сильной воли и разума, осознавая, что вы – высшее «Я», надо заставить ум принять этот мир таким, какой он

есть, вытеснить непрошенные мысли и наслаждаться каждым мигом своей жизни.

Поскольку в один момент времени в мозгу обычно удерживается одна мысль, то повторение какого-то слова, например, «Я спокоен», вытесняет другую нежелательную мысль, которую создают ум и эго, и мозг воспринимает повторяемое вами, как реальность. Но разные беспокоящие мысли будут приходить в голову вновь и вновь. Поэтому нужно целое мировоззрение, знание законов природы и общества, закона причины и следствия, чтобы перенастроить мозг на позитивное восприятие происходящего в мире и в самом человеке. Если знать причины происходящего, то легче их воспринимать! Все эти знания как раз и нужны для метода MBM.

Суть метода MBM – это осознанно воспринимать мир таким, каким его создал Бог и постоянно помнить о том, что мы – не ум и эго, а высшее «Я».

Сложность в том, что эмоции возникают быстрее, чем происходит процесс мышления. Часто отрицательным эмоциям удастся заглушить наше высшее «Я» и создать стрессовую ситуацию, когда гнев преобладает над здравым рассуждением. Поэтому важно иметь натренированную осознанность, которая в нужное время может подключиться и мгновенно «потушить пожар в самом начале». Кроме того, в сознании и подсознании должны быть информация о механизме стресса, соответствующие знания о психологии и выработан условный рефлекс моментальной реакции на эмоции. Тогда разум, воля и высшее «Я» мгновенно действуют автоматически в любой тревожной ситуации, и подготовленный человек легко решает возникшие проблемы и принимает настоящее стойко и достойно, преобразует отрицательную энергию в позитивную.

Человек, вооруженный методом MBM примет любую стрессовую ситуацию как обыкновенную задачу, не впадая в панику и беспокойство, понимая, что все проблемы даны

для обучения, урока, совершенствования. Но нельзя все время быть осознанным и заглушить ум. На то и беспокойные мысли и проблемы, чтобы мы задумались – правильный ли образ жизни мы ведем, чтобы совершенствоваться, получать опыт жизни. Понимая и осознавая это, мы спокойно переносим все проблемы, не вредя своей психике.

Если мы недовольны этим миром, то получается, что мы недовольны Создателем. Поэтому у человека возникают проблемы. Но, мы можем многое, можем, совершенствуя себя, эволюционно изменить мир.

Высшие силы создают человеку тяжелые условия, чтобы он совершенствовался, и его душа получала разнообразный опыт. Многое зависит от самого человека, от его мыслей – ведь мысли материализуются.

Кто любит чувственные наслаждения, удовлетворение бесконечных потребностей, тот получает соответствующее страдание, а кто любит деньги и власть, то получает болезни и нервные расстройства. Поэтому восточные мудрецы рекомендуют ограниченное удовлетворение бесконечных эгоистических желаний во избежание страданий.

Часто спрашивают, почему душа все время не контролирует и не управляет умом и эго?

Основная задача души – получить опыт на этой Земле и развить безусловную любовь к Богу. Но для этого человек должен испытать плохое и хорошее, любовь и ненависть, удовольствие и страдание, понять двойственность проявленного мира, иначе душа не развивается. Кроме того, у каждого человека есть предназначение, судьба, карма. Еще человеку дают некоторую свободу, поэтому все взаимосвязано, переплетено.

Весь вопрос в том, превратимся ли мы в страдающих людей, что гонятся за удовольствиями и богатством или, осознавая наше Божественное предназначение, будем счастливы и благодарны Богу. А может быть и то, и другое?

А может сначала испытать эту жизнь, пресытиться удовольствиями, наслаждаться жизнью, получить опыт, а затем от многого отречься и духовно развиваться?

Есть и такой опыт в Индии. С определенного возраста люди бросают все и занимаются духовным развитием.

Но мы должны выбрать свой оптимальный вариант – выполнять свое предназначение, совмещая его с духовным развитием. Без эмоций нам не обойтись, но мы должны воспринимать мир таким, какой он есть.

Важно постоянно повторять слова «Бог един», тогда мы чувствуем, что мы – частицы Бога, что все в мире взаимосвязано, все имеет свои причины, и мы не только успокаиваемся, но и восхищаемся разнообразием мира.

Затем следует несколько раз повторить «МВМ». Тогда подсознательно подключается новое мировоззрение и осознанность. Далее – на все смотреть осознанно, с пониманием, что ваше высшее «Я» все наблюдает и контролирует, и с любовью. При повторении «МВМ» вы сразу подсознательно вспоминаете все свои знания и правила, а ваше сознание и воля контролируют мысли, чувства и эмоции. Вы осознанно, спокойно и терпеливо наблюдаете, что тревожные мысли, созданные умом и эго, постепенно исчезают, и начинаете позитивно относиться к окружающему миру. В этом весь секрет МВМ.

Имея соответствующую практику и знания, человеку будет достаточно произнести несколько раз «МВМ», и он будет готов к любой ситуации, а подсознание приведет его в спокойное и разумное состояние. Метод МВМ поможет любому человеку воспринимать этот мир таким, как есть, укреплять свое здоровье и самосовершенствоваться.

Итак, сделаем выводы:

1. В любой ситуации, как только эмоции начнут вызывать беспокойство или стресс, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, произносить «Бог един», далее – «терпение», затем несколько раз произносить аббревиатуру «МВМ».

2. Осознанно принять момент «здесь и сейчас», то есть настоящее.

3. Напомнить себе, что Вселенная – единое целое, а мы – частицы Бога.

4. Внимательно созерцать и наблюдать за собой и окружающим пространством.

5. Включить осознанность и представить, что вы – сознание, а беспокойство создают ум и эго.

6. Контролировать свой ум и эго с помощью разума, воли и высшего «Я».

7. Включить механизм МВМ как условный рефлекс.

8. Сделать себе девиз МВМ: «Воспринимай мир таким, какой он есть, с любовью, осознавая себя в единстве с Вселенной».

Воспринимать мир таким, каков он есть – это осознание Бога, что Бог создал все.

Великие учителя и мудрецы указали нам различные пути совершенствования и развития человека: как практиковать медитацию, как развивать бдительность и осознанность, как управлять умом и эго, как установить связь с Божественной силой, как человеческому сознанию выходить во Всеобщее сознание, как трансформировать сознание на высший уровень, как обогатить душу.

Конечно, каждый человек индивидуален и неповторим, но я думаю, что на основе изложенного метода МВМ, советов великих мудрецов и знаний многих поколений, каждый человек дополнит эти знания для себя, исходя из своего мировоззрения и индивидуальных способностей. И это будет Пятый путь для каждого, или свой собственный индивидуальный путь. Умный выберет для себя какое-либо великое учение, а мудрый создаст свое учение на плечах великих.

Надеюсь, что МВМ будет для вас трамплином к своему пути.

Глава 9

О здоровье

В: Вы подробно осветили вопрос, как беречь нервы, а как нужно беречь здоровье?

О: Замечено точно. Здоровье легче сберечь, чем восстановить потерянное.

После души, здоровье – главная ценность человека. Я не доктор, но если мы сами не станем для себя докторами после сорока лет, то настоящие доктора нам помогут мало. Я подчеркиваю, что для сохранения здоровья главное – это мы сами.

Когда нет здоровья – мало энергии, когда мало энергии – человек развивается слабо. Конечно, есть исключительные случаи, когда даже при слабом здоровье человек духовно развивается.

В восточных философских учениях обязательно содержатся знания, как укрепить здоровье.

Не зря Гиппократ подчеркивал: «Врач – это философ: ведь нет большой разницы между мудростью и медициной».

Философия, наверное, в первую очередь для того, чтобы правильно воспринимать этот мир таким, какой он есть – с любовью, без стрессов, объяснить закономерности происходящего и для духовного развития. Поэтому всем надо знать самое главное и необходимое о здоровье и профилактике.

Более половины людей на Земле подвержены различным заболеваниям. От здоровья зависит нормальная психическая деятельность человека, его работоспособность, совершенствование, счастье.

Некоторые ученые считают, что здоровье зависит: на 20% – от внешней среды, на 20% – от наследственности, на

10% – от здравоохранения, на 50% – от индивидуального образа жизни. Многое зависит от самого человека. Значительное количество заболеваний зависит от психосоматического состояния.

Ученые считают, что организм человека при правильном образе жизни рассчитан, чтобы жить 120 и более лет, а в среднем человек живет 80 лет. Неправильным образом жизни человек сокращает свою жизнь на 40 лет. Это, в основном, из-за неправильного питания и последствия действий ума и эго.

Начиная с 20-летнего возраста, генетическая наследственная сила организма начинает уменьшаться. А после сорока лет генетического здоровья недостаточно – надо систематически укреплять и поддерживать здоровье.

Продолжительность жизни человека заложена в его генах. Если человек неправильно питается, находится в стрессовом состоянии, разрушает организм употреблением спиртного и курением, то продолжительность его жизни сокращается. Неблагоприятная экологическая ситуация, загрязнения, особенно воздуха и воды, генномодифицированные продукты, малоподвижный образ жизни, эмоциональные стрессы сильно подтачивают здоровье. Все это снижает иммунитет, и человек беззащитен перед инфекционными заболеваниями. Каждая болезнь ведет к старости.

Что мы должны делать для сохранения своего здоровья? Конечно, дать индивидуальный совет может только врач-специалист, учитывая физическое состояние и генетику каждого человека. А мы попытаемся сформулировать общие правила и рекомендации. Стоит особо подчеркнуть, что здоровье человека зависит в основном от него самого: его образа жизни, знаний и силы воли вести разумную жизнь.

Первое – надо научиться питаться правильно. Чаще всего болезни возникают от некачественной еды, недоедания

или переедания. От переедания – ожирение, нарушение обмена веществ в организме и далее – болезни.

Часто еду сравнивают с наркотиком, поэтому слабых людей все время тянет покушать, особенно сладкое. Большой вред наносят генно-модифицированные продукты. От качества еды и воды зависит углеводный баланс организма и многие процессы усвоения съеденного.

Человека с детства и на всю жизнь нужно научить питаться правильно. Надо чаще задавать себе вопрос: что важнее – минутное удовольствие от еды или полноценная здоровая жизнь?

Чтобы на пять минут желудку угодить
Печенку навсегда мы можем повредить!
Чтобы страстями тело ублажить
Готовы душу мы навечно погубить!

Есть много книг по правильному питанию, но каждый человек индивидуален и к его питанию нужен особый подход. Кроме советов врачей и специалистов, человеку нужно знать не только элементарные вещи, но и знать свою восприимчивость и совместимость с каждым продуктом и выбрать свой вариант питания. Обычно, организм сам подсознательно чувствует, что ему подходит.

Различают основные виды питания: всеядное, сыроедение, раздельное питание, частичное голодание и оптимальное питание. Каждый должен знать, какое питание ему подходит лучше всего. Самое главное – не переедать и не употреблять в пищу некачественные продукты.

И надо быть осторожными с голоданием. Многие критикуют П. Брегга, говоря, что неумелое голодание приносит только вред.

Если организм зашлакован, то умеренное голодание под наблюдением врачей даже полезно и поможет организму

очиститься. А если неделю отравлять организм всякой едой и потом голодать сутки, что будет? Это будет похоже на то, как римляне на пирах наедались до отвала, а потом вызывали у себя рвоту.

От перегрузок в питании организм получает стресс и нарушение секреторных функций кишечника, а впоследствии – нарушение обмена веществ в организме.

Я пробовал на себе почти все методы и пришел к выводу, что лучше всего научиться питаться сбалансированно и правильно, и есть ровно столько, сколько необходимо организму. Исключения могут быть, конечно.

Часто мы едим гораздо больше, чем необходимо организму, и излишки отравляют и зашлаковывают организм, ведут к ожирению.

Получается, что ум, эго и желудок командуют нами. Поэтому нужны соответствующие знания и, конечно, воля, разумность и осознанность. И надо всегда помнить, что вы – высшее «Я». Девиз должен быть такой: «Еда для здоровья, а не в угоду желудку».

Второе, что важно для здоровья – это движение. Во Вселенной все находится в движении и вибрации. $E=mc^2$. Это означает, что материя в движении – это энергия. Движение – это жизнь. Нет частиц, которые не находятся в непрерывном движении. При колебании и вибрации электронов возникает ток, так и в организме человека при движении возникает прана (энергия, сила).

Недостаточно движения внутри атомов, молекул, тканей человека, необходимо самому человеку регулярно двигаться, что дает ему силу и здоровье. Для этого каждому человеку надо выбрать активный образ жизни – заниматься спортом или физической работой. Не зря говорят, что «покойник» – это от слова «покой». Самое трудное – это найти для себя оптимальный вариант физических нагрузок. Причем вредна как малоподвижность, так и чрезмерная двигательная активность.

Если машина долго стоит в гараже без движения, то она ржавеет, а если ее нагрузить выше ее возможностей, то она сломается. Так и человек, от малоподвижности – страдает ожирением, нарушениями обмена веществ и стареет, а от чрезмерных нагрузок ему тоже плохо. Поэтому каждому нужно выбрать для себя оптимальную физическую активность. Человек должен быть в постоянном умеренном движении, быть активным с учетом сна и отдыха и самосовершенствоваться физически и духовно.

Третье, и возможно главное, что важно для здоровья – это нервы. Не зря шутливо говорят, что все болезни от нервов.

Ученые и медики все чаще утверждают, что большинство заболеваний имеют психосоматическую причину. Многие страдают от того, что не понимают, что мир единый целый, и в этом проявленном мире все противоречиво и двойственно. Мы уже рассмотрели механизм возникновения стресса от ума и эго, и метод MBM, чтобы научиться успокаивать нервы.

Поскольку ум и эго расшатывают нервы в чрезмерной потребности удовлетворить свои желания, а неудовлетворенные желания вызывают нервные расстройства, то надо постоянно осознавать, что ум и эго – это ложная личность, мы – сознание, высшее «Я», то есть душа, а мир – единое целое. Тогда вы спокойно сможете принять этот мир и людей в нем такими, какие они есть. Ведь Бог создал каждого человека таким, каков он есть, с какой-то целью. Поэтому надо не конфликтовать с ним и портить себе нервы, а стараться понять его. Только представьте на минутку, что мир бы менялся по желанию и усмотрению каждого, вот был бы кошмар.

Еще предполагают, что по карме каждый человек отрабатывает свою соответствующую жизнь

Если все это понять и использовать метод MBM, то можно управлять своими нервами, умом, эго и воспринять этот мир таким, какой он есть.

Четвертое, что важно для здоровья – это любовь. Не только любовь к женщине или мужчине, а всеобщая любовь ко всему, что создал Бог и особенно – к самому Богу.

Бог направляет душу на Землю для получения опыта, совершенствования души, чтобы поняв и почувствовав земную любовь, еще больше любить Бога.

Одно из важнейших качеств Бога – любовь. Любовь Бога пронизывает каждого человека и дает ему радость и силу. И чем больше человек отдает любви, тем больше получает. Для здоровья человека энергия любви – очень важная составляющая.

Пятое, что важно для здоровья – это выполнение человеком своей миссии и предназначения.

Человек, который не может найти себя, то есть, не выполняет свое предназначение, часто болеет.

Выполняя свою миссию и предназначение, человек постоянно получает Божественную энергию и ему продлевают жизнь.

У А. Солженицына было очень слабое здоровье, когда он находился в Сибири, в заключении. Но у него была цель – написать свою книгу «Архипелаг ГУЛАГ». Чтобы он осуществил эту свою миссию, ему продлили жизнь свыше.

В. Франкл выдержал тяжелейшие условия в тюрьме в Германии потому, что имел цель и смысл жизни. Даже более крепкие физически люди не выдерживали те условия содержания.

Шестое, что важно для здоровья – это сила подсознания.

Британские ученые провели эксперимент с пожилыми людьми и предложили им думать и поступать так, будто каждый из них «сбросил» двадцать лет и чувствует себя здоровее. Через месяц они действительно изменились, стали внешне выглядеть моложе, стали лучше видеть и слышать, улучшились анализы крови и они стали физически крепче.

Мысли влияют на ДНК при внушении, а ДНК может оздоровить, и даже лечить.

Если постоянно внушать подсознанию, что вы здоровы, то так и будет.

Седьмое, что важно для здоровья, нам посоветовал Авиценна: «Паника – это половина болезни. Спокойствие – это половина здоровья. Терпение – это начало выздоровления».

Восьмое. Авиценна сказал: «Каждое человеческое существо – творец собственного здоровья или болезни».

Девятое, что важно для здоровья – духовность.

Духовность – это развитие, совершенствование души и стремление к Богу. Одна из целей создания человека – его духовное развитие, совершенствование души и развитие любви к Богу.

Соблюдение этих правил дает человеку здоровье, самосовершенствование души и духовное развитие.

Глава 10

Подсознание. Интуиция. Материализация мыслей

В: Вы обратили особое внимание на сознание и осознанность, а насколько важно подсознание?

О: Важность подсознания невозможно переоценить. Великий американский психолог Уильям Джеймс сказал, что самые великие открытия XIX столетия были сделаны не в области естественных наук, а открытие необычайной мощной силы, которую может развивать подсознание. Ученые и психологи читают, что сознание составляет 10%, а подсознание – 90%.

Различают три уровня психической деятельности человека: бессознательный, подсознательный и сознательный.

1. Бессознательный уровень – инстинкты и рефлексy.

2. Подсознательный уровень – из накопленного опыта и частично получает информацию из информационного поля Вселенной.

3. Сознательный уровень, что приобретается через знания, наблюдения, опыт.

Сознание отличается тем, что все процессы, происходящие в нем, мы чувствуем, осознаем, понимаем. В подсознании все процессы происходят тайно, то есть мы не чувствуем, как работает подсознание. Мы не управляем бессознательным – все процессы там протекают автоматически.

Подсознание – это то, что скрыто в глубине нас, весь наш опыт. Подсознание – это «под» умом, «под» разумом. Это область, где протекают психические процессы, недоступные для сознания, без отображения их в сознании.

То, что мы не осознаем – это подсознание, которое управляет всеми функциями организма, регулирует работу

всех органов тела, дыхание, восстановление тканей. Сила нашего подсознания считается великой тайной.

В подсознании находится огромное количество информации, мудрость и возможности способствовать реализации наших желаний.

Сознание отличается способностью логически мыслить, а подсознание воспринимает окружающий мир непосредственно и управляет жизнедеятельностью человеческого тела. Наибольших результатов человек достигает, когда совпадают логическое мышление сознания и интуиция подсознания. Особенно важна такая синхронная взаимосвязь сознания и подсознания в методе MBM.

При отрицательных эмоциях снижается чувствительность к подсознательному. Поэтому сначала нужно нейтрализовать отрицательные эмоции с помощью метода MBM, подключить осознанность и прислушаться к «голосу» подсознательного. Поскольку эмоции опережают разум, еще лучше, чтобы подсознательное мгновенно включилось для погашения отрицательных эмоций, и было готово подсказать нам, как принимать дальнейшее решение. Сложнее, когда сильные отрицательные мысли заглушают знаки подсознания. Чтобы погасить отрицательные эмоции, важна быстрота подсознания, подключения осознанности и далее сразу использовать метод MBM. Синхронное осознанное взаимодействие сознания и подсознания всегда помогает решать вопросы положительно и оптимально.

Причина несчастий и болезней часто связана с непониманием людьми взаимосвязи сознания и подсознания.

На подсознание влияют медитация, осознанность, визуализация, наблюдательность к знакам, аффирмация и позитивный настрой. Надо научиться восприятию сигналов и «внутреннего голоса», подаваемого подсознанием.

Когда сознание дает четкие, точные приказы, то подсознание всячески старается их выполнить. Подсознание влия-

ет на материализацию мыслей только тогда, когда идет правдивое реальное мышление и созерцание данной ситуации «здесь и сейчас», синхронизируемое с ДНК. Чем правдивее «картинки», которые строят ваши мысли, тем быстрее произойдут изменения в фотонном пространстве и торсионно создадут соответствующую материю.

Лучше всего на подсознание влияет гипноз, внушение и непоколебимая вера. Важную роль играет и позитивный настрой. Еще важна четкость выражения. Нельзя говорить «я не могу», «мне тяжело», потому что подсознание соглашается с вашим выражением и закрепляет это состояние.

Если вы уверенно и постоянно внушаете себе и подсознанию, что вы, например, крупный специалист в какой-то области, то подсознание и квантовое поле Вселенной обязательно помогут вам. Правда, надо ставить реальные цели, не противоречащие другим.

Когда сознание внушает что-либо подсознанию, как свершившийся факт, то это осуществляется магически.

Ф. Кинслоу приводит много примеров, как через подсознание можно мгновенно исцеляться. То, во что вы сильно верите – исполняется.

Когда мы представляем желаемое как совершившийся факт и постоянно находимся в этом состоянии, то подсознание воспринимает это как существующий факт и помогает реализации этого и дальнейшей поддержке. Подсознание верит вам и сознанию, и, не раздумывая, выполняет ваши желания. Поэтому важно, чтобы мысли были ясные, цели достойные и мелкие желания отодвинуты в сторону.

Несмотря на огромные возможности и силу подсознания, материализовать свои мысли не так-то легко. Иначе было бы очень просто стать миллионером или гением.

Какие могут быть сложности?

Надо уметь четко планировать реальные цели исходя из генетических способностей человека, чтобы не отвлекаться на

мелкие задачи, мешающие вашей главной цели. Сердце интуитивно подсказывает человеку его предназначение. Если его миссия – стать писателем, то почти невозможно стать физиком или композитором даже с помощью подсознания. По карме тоже существуют ограничения для выбора профессии. Что еще важно – это не только поставить цель, но нужно еще соответствующее упорное действие, пока не добьешься своего. Одного желания и намерения недостаточно, нужно еще и действовать.

Но, в пределах свободы, данной человеку, подсознание может очень многое. Так что, учитывая все это, надо уметь поставить реальную цель, а не тратить зря время на недостижимую, и не разочаровываться.

Это еще не все – важной для исцеления и осуществления желаний с помощью подсознания является вера. Парацельс говорил: «Именно вера вызывает подлинное чудо». Эффект плацебо – это тоже вера человека в исцеление. Были случаи выздоровления от рака после ложной операции. Глубокая вера во что-то материализуется.

Мысленное воздействие на подсознание надо делать настойчиво, четко и с глубокой верой. Представление четкого образа желаемого значительно ускоряет исполнение желаний. Мысли о желаемом, сопровождающиеся радостным чувством тоже благотворно влияют на результат.

При визуализации, мысленном представлении важно:

1. Представлять цель, как будто она уже достигнута и желаемое произошло.
2. Представлять цель систематически и не менее одного раза в день.
3. Представляя цель, надо ощутить ее, при этом испытывая радость.
4. Систематически делать утверждение о желаемом. Например: «Я спокоен».

Человек не удерживает две мысли одновременно, поэтому мысль утверждающая вытесняет ненужную мысль.

Утверждение должно быть позитивным и кратким. Кто представляет себя здоровым, при этом чувствуя себя здоровым и радуется этому, тот постепенно становится здоровым. Не зря говорят, что человеку столько лет, насколько он себя чувствует.

Считают, что страх – самый большой враг человека. От него возникают стрессы, снижение иммунитета и болезни. Сознание может воздействовать на подсознание только в спокойном состоянии. Поэтому, чтобы подсознание нам помогло, для спокойствия ума надо систематически использовать метод МВМ или медитацию.

Задача подсознания – хранить огромный объем знаний и информации, и помочь нам реализовать наши мысли и желания.

Сознание может правильно программировать подсознание и помочь нам сохранить здоровье и осуществить наши желания. Энергия наших мыслей влияет на материю – то, о чем мы думаем больше всего, то мы и привлекаем к себе. При повторении мысли снова и снова нейронные сети меняются и способствуют желаемому. Подсознание помогает человеку с помощью интуиции, снов, предчувствий.

Часто сознание сравнивают с садовником, а подсознание – с почвой. Что посеешь, то и пожнешь. Поэтому сознанию важно передать и внушить информацию подсознанию.

Подсознание каким-то образом связано с информационным полем Вселенной, которое помогает ему, и соответственно, человеку. Подсознание должно быть натренировано, чтобы мгновенно подключать осознанность и нейтрализовать отрицательные эмоции. Пока сознание разберется в ситуации, важно суметь сделать несколько вдохов и выдохов, а в паузе между ними происходит связь между подсознанием и квантовым полем Вселенной, что дает возможность осознанности управлять умом и эго.

Джо Диспенза отметил: «Когда вы научитесь управлять вниманием и проникать в настоящее, вы получите доступ к

квантовому полю, где сосредоточены неограниченные возможности».

Еще надо использовать способность музыки непосредственно, минуя сознание, передавать информацию подсознанию.

После проведения эксперимента, когда одной группе дали послушать классическую музыку, а другой – так называемую «кислотную музыку», то обнаружили, что способность усваивать знания у «кислотных» снизилась в три раза. Поэтому, с наркомусыкой надо быть осторожней. Мусыку надо использовать, чтобы настроить подсознание на помощь человеку.

Высшим уровнем подсознания является интуиция.

В: Что такое интуиция?

О: Интуиция с латыни – «пристально смотреть».

Интуиция – одна из загадочных способностей человека. Из всех методов познания интуицию считают самой важной. П.Д. Успенский придавал огромное значение интуиции: «Но и наука, и философия, и религия, и искусство только тогда начинает действительно служить истинному познанию, когда в них начинает проявляться интуиция... Цель всякого познания – переход к интуитивному познанию». Когда мы ищем пути развития и совершенствования, нам не обойтись без интуитивного пути. Интуиция – это способность принимать решение неосознанно, без логики.

Интуиция – способ получения информации о будущем, обычно минуя логику и анализ при недостатке логических оснований. Интуиция появляется, когда у человека в подсознании уже есть соответствующие знания и информация. Интуиция является продуктом эмоционального опыта, пережитого опыта и подсказки подсознания.

Интуиция – это возможность создать из множества возможных вариантов единое целое, правдивое, получая информа-

цию из подсознания, творчества и информационного поля. Интуиция – это взгляд в себя для того, чтобы получить ответ подсознания, в котором заложены волшебные свойства интуиции.

Интуиция особенно обостряется в критических ситуациях. Есть случаи, когда люди чувствовали впереди аварию или катастрофу. Лурис – ученый, профессор, психолог, врач – в своей книге «Магия интуиции» определяет интуицию так: «... Интуиция – это умение получать информацию от энергоинформационной матрицы и пространства путем осознанного подключения».

Интуиция обобщает имеющийся у нас огромный объем информации и опыта в правом полушарии или в подсознании, и в нужный момент дает нам сигнал предчувствия для правильного решения проблемы.

Интуиция – это бессознательный процесс и сознание не всегда получает от нее достоверную информацию. При определении интуиции часто ссылаются на то, что интуицию получают непосредственно от подсознания, она не зависит от логических рассуждений и доказательств, доверия и уверенности человека в достоверности интуиции и зависимость интуиции от опыта жизни. В предвидении будущего подсознательная интуиция и логическое мышление методом анализа и синтеза стараются найти правильное решение. Результаты интуитивного познания в последующем логически подтверждаются. Н.Г. Фихте отмечал, что интуиция отражается в диалектической логике. Томас Кун подчеркивал значение для интуиции «прошлого опыта», несмотря на то, что мы не обладаем прямым доступом к тому, что знаем, то есть скрытым знаниям. Так что интуиция на «голом месте» не появляется.

В процессе научного познания важно не переоценивать и недооценивать роль интуиции. Но в художественном творчестве интуиция играет более важную роль, чем логические рассуждения. Для научного творчества большое значе-

ние имеет предварительное накопление опыта и знаний, и использование логического анализа до интуитивного озарения. Если бы у Д.И. Менделеева не было опыта и знаний, то интуиция ему не помогла бы открыть периодический закон. Предшествующий опыт познания является почвой или искрой для интуиции. И логика, и интуиция одинаково необходимы. Логика доказывает, а интуиция творит. Разум опирается и на логику, и на интуицию.

Как узнать, правильную ли информацию интуиция берет из подсознания?

Информацию, заложенную в подсознание, можно получить с помощью интуиции. Подсознание находится во всем теле. Посредством эмоций и реакций тела можно получить знаки, сигналы от тела, из бессознательного. Поэтому к телу надо прислушиваться.

Обычно отрицательные эмоции говорят о неприятном ожидании. Когда мы думаем о решении какого-то вопроса и у нас приятные ощущения – это указывает на правильное решение. Но ощущения в теле часто бывают плохо уловимы, а подсознание выдает сигналы через тело, эмоции, ощущения. Интуицию можно тренировать и развивать.

Правильная интуиция – спокойная, радостная, мы как бы чувствуем, что впереди все будет хорошо, а неправильная – эта интуиция сопровождается беспокойством и страхом.

Самая примитивная интуиция – возникновения ощущения комфорта и дискомфорта. При ожидании неприятного – дискомфорт, и наоборот. Интуитивные ощущения у каждого свои. Особенно сильны чувства и интуиция во взаимосвязи родителей и детей. Эмоции от одного к другому передаются даже на расстоянии.

Информация, что подсознательное передает нам через сны, надо уметь расшифровать и истолковать.

Тело передает информацию по-разному. Например, у меня, когда впереди что-то хорошее – дергается левый глаз, а

когда неприятное – правый. Это у меня наследственный дар. Более точно работает интуиция у знающих и опытных. Опытный врач часто ставит диагноз, даже не глядя на анализы.

Интуиция обогащает то, что у нас есть и дает подсказку в том, о чем мы усердно думаем. В народе интуицию называют голосом духа, голосом сердца. Интуиция – один из способов, которым душа говорит с нами.

Интуиция – это определенный механизм, заложенный в человеке Творцом. Это – удивительный дар, наша способность мозга проводить тончайший анализ различных ситуаций. Мозг, перерабатывая большой объем информации, не всегда опирается на логику и часто решает вопрос кратчайшим путем – это мы называем озарением или интуицией.

Если инстинкт самосохранения – для сохранения тела, интеллект – для решения вопросов, то интуиция – для развития чувств и души.

Ранее интуиция была отодвинута интеллектом, а сейчас – период возрождения интуиции.

Если слушаться интуиции, учитывая логику ума, то можно избежать опасных ситуаций и успешно решать все проблемы. Когда принимаемое решение вызывает легкость и радость на душе – это правильный путь, а если в душе тревога и страх, то это говорит о неправильном пути.

Всегда надо прислушиваться к шестому чувству, интуиции, но не слишком, и всегда надо мыслить и логически.

Чтобы интуиция сработала, нужно спокойное эмоциональное состояние и желательно достичь затишья ума с помощью созерцания, медитации, мантры, молитвы, а затем можно задавать вопросы подсознанию. При регулярной тренировке получаются правильные ответы. Техника задавания вопросов и получения ответов от подсознания наиболее полно описана в книге Луриса «Магия интуиции».

Когда сочетаются знания, логика и интуиция, тогда удастся решать проблемы правильно.

Как различать голос эго и голос интуиции?

Голос эго – это для удовлетворения желаний тела, а интуиция больше служит для нашего высшего «Я».

Интуиция – это шестое чувство, подсказка подсознания, владеющего информацией прошлого и будущего, и позволяющее из множества вариантов выбрать лучший, канал связи с информационным полем Вселенной.

Бывает односторонняя связь с информационным полем, когда человек только получает информацию, и двусторонний, когда человек делает запрос и получает ответ.

Интуиция позволяет решать вопросы, которые не под силу сознанию. Ум и сознание решают вопросы через мозг, а интуиция берет информацию через сердце, подсознание и информационное поле Вселенной.

Интуиция связана с доверием человека к себе. Часто при решении проблем больше подсказок дает интуиция. Но, при этом логическое мышление иногда помогает, а иногда – сбивает с толку.

В нужное время, когда нужно решать вопрос, интуиция быстро срабатывает на основе наших знаний, опыта и информации, которая находится в подсознании, как бы интегрирует все знания, которые у нас есть и, образно говоря, происходит «взрыв» при превращении количества информации в качество. Иногда это состояние называют озарением.

Различают профессиональную, научную и творческую интуицию.

При помощи профессиональной интуиции Н. Тесла разрабатывал гениальные технические изобретения. При помощи научной интуиции Д.И. Менделеев открыл периодическую систему элементов. При помощи творческой интуиции гений и просветленный В.А. Моцарт создавал гениальные музыкальные произведения.

Для развития интуиции важно знать:

1. Чтобы сработала интуиция, надо верить, что подсознание поможет, обрести медитативное состояние и четко сформулировать желание. Надо сделать много попыток. Повторение укрепляет нейронные связи. Каждый новый раз нужно сильнее концентрироваться на мысли.

Важно понять механизм взаимосвязи сознательного разума с подсознанием. От их синхронности и согласия зависят не только здоровье и счастье.

2. Учиться понимать знаки. Если человек не обращает внимания на простые знаки, то дают более сильные. Это подчеркнул Лурис: «Многие болезни – знак от подсознания. Если прислушаться к тому, что передает тебе твоё тело, заболевание естественным образом исцеляется. Часто через болезни тело даёт знать о дисбалансе в жизни».

3. Правильно задавать вопросы подсознательному. При регулярной тренировке вы получите правильные ответы.

4. Развивать творческие способности.

5. Каждый раз вспоминать ситуацию до интуиции и сравнивать произошедшее после.

6. Уметь погасить отрицательные эмоции.

7. Успокоить ум и вытеснить мешающие мысли.

8. На подсознание влияют медитация и осознанность.

9. Для развития интуиции важно повысить уровень жизненной энергии.

10. Интуицию можно развивать соблюдением диеты, лучше растительного происхождения. Когда человек голодает, то легче выходит на связь с информационным полем Вселенной.

11. Многоэтажные дома мешают получать информацию и люди, находящиеся в них, рассеивают информацию. Информация тяжело проходит через бетон.

12. Длина волос улучшает сигнал информационного поля. Доказано, что когда убирают длинные волосы, то даже снижаются некоторые способности человека.

13. Постоянные тренировки для развития интуиции.

Как развивать интуицию более профессионально, вы можете ознакомиться в уникальной книге Луриса «Магия интуиции».

В: Если высший уровень подсознания – интуиция, то каков уровень материализации мыслей?

О: Тогда материализацию мыслей можно назвать «высшим пилотажем» не только подсознания, а и всего мозга.

Убедительным научным доказательством материализации мыслей являются эксперименты, как мысли экспериментатора повлияло на поведение фотонов, на их превращение то в частицу, то в энергию. Это эффект наблюдателя.

Ученые доказали, что сознание, при определенных условиях, на квантовом уровне влияет на энергию и, соответственно, на материю, то есть мысли могут материализоваться. Сила убеждения и твердая вера меняют внешний мир. И многое зависит от нашего сознания и осознанности.

В информационном квантовом поле существуют всевозможные варианты проявления мира, а энергия там находится в виде волн, струн, эфира. Реализация многих вариантов в проявленном мире зависит как от мыслей отдельного человека, так и всего человечества на протяжении длительного времени.

Некоторые ученые полагают, что дальнейшее существование нашей цивилизации зависит от коллективного разума людей. Что сейчас мы на грани уничтожения нашей цивилизации за наши эгоистические мысли. Если мы – со-творцы, то ответственны за будущее и должны настроить сознание на улучшение жизни и сохранение нашей цивилизации.

При эксперименте с человеком, страдающим галлюцинациями, ученому Г.К. Крохалеву удалось сфотографировать изображение того, как из глаза исходит невидимый свет, электромагнитные волны, то есть мысли могут материализо-

ваться. Глаз работает как биолазер. Глаза способны излучать не только любовь и страх, но и энергию. Мысль материальна, ее можно сфотографировать и зафиксировать изображение на пленке. Г.К. Крохалев выдвинул гипотезу о том, что «при зрительных галлюцинациях происходит обратная передача зрительной информации», которую можно сфотографировать.

Известно как реагирует структура воды на отрицательные и положительные эмоции к ней. Когда растения поливали водой, заряженной приятными словами, то овощи созревали быстрее, а грубыми словами – увядали.

Также известно о позитивном влиянии музыки, особенно музыки Моцарта, на рост растений и на человека.

Геннадий Непокойчицкий приводит пример, что под влиянием мысли и внушения у одной женщины исчезли камни желчного пузыря размером более 1 см.

Эффекты плацебо и ноцебо – это фактически материализация мыслей.

Мысль – это волна энергии. При эксперименте было обнаружено, что мысль влияет на ДНК и изменяет форму ДНК. При этом мысли четко удерживали и подкрепляли их положительными эмоциями. Надо сфокусировать мощную энергию мозга – и мысли материализуются.

Чувство – это союз мысли и эмоции. Существуют две основные эмоции – любовь и страх. Чувства могут изменить внешний мир больше, чем мысли.

Убеждения, чувства, мысли и вера – вот что действительно влияет на квантовое поле для достижения цели.

Аффирмация, произнесенная с силой любви и ощущением, что желаемое реализовалось, является важной для реализации наших целей. Желание и мысль, подкрепленные силой эмоции порождают чувства, которые материализуются.

Слова и мысли влияют на нашу жизнь. ДНК воспринимает человеческую жизнь, даже когда мы читаем молча. Поэтому так важно – что читать и какую музыку слушать.

Слова могут и лечить, и калечить. Если вода запоминает наши слова, то ДНК, геном, тем более все запоминают и поддаются воздействию слова. Еще надо учитывать, что мы на 70% состоим из воды. Так что, слова действуют на организм через ДНК и воду. Положительные слова влияют на ДНК оздоравливающе. Надо себе регулярно говорить: «Я с каждым днем становлюсь здоровее и здоровее», «Ко мне деньги приходят легко». Вместо «мне нужно» надо говорить «я выбираю». Говорите чаще «Благодарю!».

Наше тело реагирует как на реальность, так и на мысли. Когда у вас ясные намерения, сильное желание, тогда легко воздействовать на ДНК, гены, тело. Желание дает необходимую энергию действовать в правильном направлении.

Почему некоторые желания не сбываются? Потому что они не совпадают с другими желаниями и часто им противоречат.

Позитивное мышление – это только трамплин.

При материализации мыслей исполняется не только ваше желание, но и желание других, которые связаны с объектом вашего желания. Если ваше желание материализовалось, например – вы приобрели машину, то желание продавца продать машину – тоже сбылось. Взаимосвязанные желания сбываются быстрее. Важно, чтобы эти мысли были постоянны, реальны, близки вам по духу и не противоречили мыслям других.

Френк Кинслоу приводит фантастические примеры, что в состоянии эйфории человек может мгновенно исцеляться.

Для материализации мыслей важны внушаемость человека, концентрация мыслей на чем-то конкретном, сильная вера и позитивные эмоции. Когда сердце и мозг работают синхронно, то дело идет быстрее. Когда мысли, слова и действие (дела) объединяются, то энергия увеличивается, человек не устает и часто появляется озарение, особенно в творчестве. При этом у вас еще должна быть вдохновляющая цель.

Искусство постановки цели позволяет нам концентрировать свою энергию сознания и энергию своих мыслей на достижении данной цели.

По пути намеченных мыслей течет энергия. А концентрация энергии человека, особенно коллектива, ускоряет материализацию мыслей. Когда мысли, слова и дела направлены в одном направлении, то цель легко достигается.

Считают, что все, сотворенное человеком – это застывшая мысль. А значит, мысли материализуются. Все, что создано человеком – не только дело его рук, но, в первую очередь, плод его мыслей.

Мысль, облеченная в слово, придает энергии плотность и звук – уже начало, далее нужно создать образ желаемого, потом мыслеформу, затем – привлечь дизайнера и инженера, далее – воплощать задуманное в материале, в реальности. Чтобы материализовать самолет, конечно надо не только очень много коллективных мыслей, но и очень много коллективных действий.

Мы притягиваем из квантового поля, где есть всевозможные варианты, которые ждут наших мыслей для материализации, то, о чем думаем. Сознание и мысли притягивают то, о чем мы думаем.

Изучая подсознание человека, ученые пришли к выводу, что наши мысли – своеобразный магнит, притягивающий желания, делая их реальными – нужно только четко формулировать свои мысли и постоянно думать о своем желании.

Отрицательные мысли притягивают неприятное, а положительные мысли – приятное и желанное. Подобное притягивается к подобному. Поэтому подсознанию важно давать установку на желаемое с положительными эмоциями, тогда подсознание подключается к квантовому полю и происходит реализация желаемого. Каждая позитивная мысль с верой и настойчивым желанием способствует ее материализации.

Все ваши сегодняшние мысли и чувства влияют на ваше будущее. Поэтому важно погасить отрицательные эмоции и мысли, которые могут ухудшить ваше будущее. Сознание и тело взаимосвязаны, и влияют друг на друга. При отрицательных мыслях человек ощущает себя некомфортно, а когда телу приятно (при массаже, водных процедурах) нервы успокаиваются, появляется радость.

Почему тело под влиянием сознания не изменяется быстро?

В основном тело управляется не сознанием, а подсознанием. Чтобы мысль материализовалась, она должна попасть в подсознание, которое дальше реализует желаемое. Ощущения, что вы здоровы и состоятельны, способствуют материализации желаемого. Своими мыслями и чувствами вы творите свою жизнь.

Правила успешной материализации мыслей:

1. Позитивная и четкая формулировка. Будьте конкретны в том, чего вы желаете. Необходимо записать свое желание.
2. Концентрироваться на одной мысли.
3. Вы берете на себя ответственность. Заказывайте желание для себя, но не для других, чтобы им не противоречить и не нанести вред. Не нарушайте свободный выбор других людей.
4. Систематически делайте визуализации и произносите аффирмации. Надо представлять желаемое, как будто оно уже есть.
5. Научитесь чувствовать, ощущать и находиться на одной волне с желаемым.
6. Разбивайте желаемое на этапы – не желайте всего и сразу.
7. Нейтрализуйте параллельные мысли, которые не только мешают реализации цели, но и могут материализоваться раньше, отрицательно влияя на человека.
8. Нужно очень сильно хотеть получить желаемое.

9. У вас должна быть непоколебимая вера в осуществление цели.

10. Мыслеформа действует на поле человека и на поле окружающего пространства, и мысль материализуется при помощи цепной реакции.

11. Квантовое поле быстрее откликается тогда, когда мысли и эмоции согласованы друг с другом.

12. Необходимо быть достаточно осторожным, поскольку мы просим и желаем получить одно, а можем получить совсем другое.

13. Необходимо перевести мозг из режима приемника в режим транслятора.

14. Не загружать мозг ненужной информацией и примитивными желаниями.

15. Желание должно соответствовать миссии души.

16. Выражать благодарность каждый раз. Если забудете – процесс остановится.

Не так легко материализовать мысли. Но многочисленные примеры показывают, что материализация мыслей возможна. Поэтому важно настойчиво и упорно добиваться своего. Воля, терпение и труд осияют все.

Ахмадшах: «Итак, зная всеобщие законы, применяя метод МВМ, используя технику материализации мысли, используя силу подсознания, вы сможете выбрать свой оптимальный вариант жизни и быть счастливым. Важно целеустремленно действовать в жизни, поставить разумные цели, найти смысл жизни и развиваться духовно».

ГЛАВА 11

Просветление

В: Если материализация мыслей – «высший пилотаж» подсознания, то что еще выше?

О: Самое высшее для развития сознания человека – это просветление.

В: Что такое просветление?

О: Если честно, то я достоверно этого не знаю. Но ввиду того, что просветление имеет очень важное значение для будущего человечества, мы не можем обойтись без этого вопроса.

В: Поскольку человек, не испытывавший любовь, не может объяснить, что такое любовь, как человек, не испытывавший просветления, может объяснить, что такое просветление?

О: Хорошее сравнение.

О слишком влюбленном говорят, что «он умирает от любви». А о слишком просветленном – «он не от мира сего». Но нам дан разум, чтобы многое понять и представить. И если не знаешь, куда идти, то ты, как корабль посреди океана без компаса и приборов и берега не видно.

На основании прочитанных книг, которые и вам рекомендую прочесть:

1. Джон Уайт «Что такое просветление».
2. Ричард Бекк «Космическое сознание».
3. Марианна Кэплен «На пути к вершине».
4. Грегг Брейден «Матрица сознания».
5. Митио Каку «Будущее разума».

6. Стив Тейлор, Экхарт Толле «Психология духовного пробуждения. Скачок».

7. Шри Ауробиндо «Интегральная йога».

Кроме того, многие пророки и великие мудрецы оставили нам описания просветления.

Я решил поделиться с вами некоторыми мыслями, почерпнутыми как из многих других книг, так и из бесед с человеком, который испытал пробуждение, самадхи (Валентин Габуча, самый продвинутый йог Украины). Во-первых, можно приблизительно объяснить, что такое просветление. Во-вторых, у нас есть логическое мышление, осознанность, мы можем выбрать цель жизни, у нас есть интуиция, чтобы понять, что нам предназначено, в зависимости от наших генетических способностей. В-третьих, я хочу с самого начала подчеркнуть, чтобы вы не попали под влияние меня и других авторов, поскольку есть риск выбрать неправильный путь и гнаться за нереальным и иллюзорным. У меня самого двойственное представление о просветленности. И надо или идти по этому пути, или идти по пути просветления, или выбрать свой индивидуальный путь.

Если из-за меня вы выберете неверный путь, я беру на себя грех. Поэтому я и пишу об этом, чтобы вы не попали под чье-либо влияние, а смогли выбрать свой путь. Но, иметь представление о просветленности вам не помешает, чтобы не сбиться с пути.

Что такое просветление?

Этим вопросом задавались люди как со времен Будды, так задаются и до сих пор. И думаю, что будут задаваться этим вопросом, пока не приобретут космическое сознание.

Космическое сознание, просветление – это многогранное явление, поэтому так различны его описания. Истина одна, но выражения ее бесконечно многообразны.

Слово «просветление» переводят по-разному. Его синонимы: пробуждение, бодхи, космическое сознание, сатори,

нирвана, самадхи, мокша, мир, обожение, бака; по Бальзаку – «специалист»; по Шри Ауробиндо – «глобальный разум».

Различают простое сознание (у животных), сознание у человека, когда он осознает окружающее и самого себя, и космическое сознание, когда человек осознает Космос, Вселенную, выходит на связь с информационным полем Вселенной, приобретает экстрасенсорные способности и может вызвать самадхи, нирвану, высшее блаженство и чувствовать единство всего.

Просветление – это постижение Вселенной.

Просветление – это бесконечное развитие.

Просветление – цель духовного развития, стремление к Богу, понимание единства всего.

Просветление – цель для совершенствования, эволюционный путь развития супраментального человека до бесконечности.

Просветление – это путь самопознания, это познание себя настоящего, неподвластного уму и эго.

Наивысшим же просветлением является осознание Бога.

В буддизме просветление означает состояние ясности, осознанности.

Просветление – это пробуждение. В обычном состоянии человек пребывает как-бы во сне, а просветленный человек перестает отождествлять себя с телом и сознание его расширяется. У кого пробуждение, тот удовлетворен во всем, что Бог создал, и это – его главная цель.

Просветление – это путь, когда развиваются все способности человека, он приобретает спокойствие, радость и вечно стремится к духовному развитию.

Просветление – главная цель духовных учений. Просветление расширяет сознание, освобождает человека от страданий.

Просветление – это полностью развитая субъективность, полностью развитое «Я», которое преодолело ум и эго.

Просветление – это отказ от ложных представлений о себе, что дают ум и эго, осознание того, что мы – чистое сознание. Но мы, как во сне, думаем, что мы – ум и эго. Когда осознанность познает чистое сознание, это способствует расширению сознания.

Просветление – это видеть жизнь реальной, а не иллюзорной. Просветленный принимает этот мир и людей такими, какими их создал Бог. И даже – с безусловной любовью. При расширении сознания и накоплении опыта происходит новый этап сознания, более высокий, чем у обычных людей.

Просветление – понятие относительное, зависит от индивидуальных способностей и возможностей человека, от развития его нейронных сетей. Кому-то просветление удастся, кому-то недоступно, даже если заниматься медитацией двадцать лет кряду.

Просветление – это восприятие и взгляд на все без искажения эгоистическим состоянием сознания, это естественное состояние. При просветлении появляется здравомыслие видеть вещи в их естественном состоянии, такими, как есть.

Просветление, пробуждение – это когда чувствуешь единство и целостность всего, а не разделённость или двойственность. Когда мы не разделяем мир на части, а понимаем, что все – единое целое, тогда и происходит избавление от страдания.

Просветление – это ясное осознание. Осознание – это ясное понимание происходящего. Понимание происходящего – это когда вы понимаете все, что происходит в вашей жизни и жизни других людей. Путь осознанности у каждого разный, поэтому это явление толкуют по-разному.

Просветление – это смирение перед тем, что Бог творит, и понимание этого.

Как писал Ричард Бекк: «Приведя твою душу к ее простейшему Я, к ее божественной сущности, ты осуществляешь это единение, эту тождественность». Это значит понять,

что мы – частицы Бога. Подобное может познать только подобное.

Китайский мудрец сказал: «Понимание других – это мудрость, понимание себя – это просветление».

Просветление – это бесконечный процесс, то есть это бесконечный путь к Богу.

Георг Файерстайн: «Просветление – гибель ментальных концепций».

Регги Рей: «Просветление – это восприятие».

Джоан Галифакс, Арно Дежарден: «Просветление – это ослабленный ум».

Ли Лозовик: «Просветление – это понимание того, что все преходяще, в том числе и само просветление».

Эндрю Козн: «Просветление – это безличная энергия».

Джоан Галифакс, Кристина Гроф: «Просветление – это сознание всеобщей взаимосвязанности».

Мел Чайтмен: «Просветление – это понимание того, что ты ничего не знаешь».

Вивала Тхакар: «Просветление – это не переживание».

В даосизме просветление приравнивается к термину «мин». Это означает преодоление двойственности, абсолютную невозмутимость, победу над эго и единение с мирозданием.

Христианское «обожение» означает то же, что и просветление.

В суфизме «бака» означает «пребывание в Господе».

Р. Бекк в своей книге «Космическое сознание» приводит имена выдающихся просветленных: Будда, Христос, Магомед, Моисей, Лао-цзы, Оноре де Бальзак, Френсис Бэкон, Сократ, Данте и другие.

В экстазе просветленный достигает сверхчувствительного мира, где душа напрямую соединяется с Вечным и достигает сверхсознания, чувствуя единство с Богом. Данте описал это, как «слился с Богом». В этом состоянии у ума происходит безмолвие, и у человека эго растворяется.

В «Упанишадах» написано, что радость и блаженство, получаемые в этом мире, составляют малую частицу Божественного блаженства. Просветленный человек не знает ни страха, ни гнева и обладает абсолютным спокойствием. Как говорил Будда: «Человек чувствует высочайшее счастье».

Во всех учениях о просветленности, пробуждении важным моментом является единение с Вселенной, безмятежность, невозмутимость, любовь ко всем, прекращение страдания и высочайшая радость.

Бальзак говорил, что Данте был «специалист», то есть просветленный. Бальзак сам был «специалистом», то есть просветленным и поэтому знал, что и Данте тоже просветленный. Да, Бальзак был не только гением, но и просветленным. Не зря Х.Т. Пек писал: «Бальзака надо поставить еще выше Шекспира, на самую вершину пирамиды литературной славы». То, что Бальзак был просветленным заметно в его произведениях «Луи Ламбер» и «Серафита».

Считают, что В.А. Моцарт был не только гениальным композитором, но и просветленным.

Предполагают, что Шекспир и философ Ф. Бэкон – один и тот же человек, и, сравнивая их произведения, обнаруживают, что они написаны одним человеком, обладающим космическим сознанием.

Из приведенных цитат и определений видно, просветление – это многогранное и всеохватывающее явление.

В момент озарения человек воспринимает мир таким, как есть – единым, целым, с бесконечной безусловной любовью, что даже чувствует, что мир и его тело – это одно и то же, на действительность смотрит как-бы другим, всеохватывающим, взглядом, он ощущает невыразимую радость, чувствует слияние своего сознания со сверхсознанием Творца, осознает, что душа вечна. Остро чувствует мир и получает неопишемое блаженство от всего окружающего. Границы познания расширяются до беспредельности.

Яков Бёме так описывает нирвану, экстаз: «Оно ярче солнца, сладостнее всего, оно приятнее всех радостей этого мира! Кто достиг ее, тот богаче всякого царя земного, благороднее любого императора и мощнее, сильнее любой власти и силы».

Душа на Земле в теле человека – для опыта, чтобы восторжествовав над эго и умом, обогатившись земной любовью, вернуться к сверхдуше с безусловной любовью. Когда душа осознает свое тождество со сверхдушой, происходит просветление и состояние нирваны, невыразимая радость и чувство бесконечной любви ко всему.

Шри Ауробиндо писал: «Шаг от человека к сверхчеловеку – это следующее достижение земной цивилизации. Этот шаг неизбежен, потому что это – намерение внутреннего духа и логика самого прогресса развития природы».

Это путь изменения сознания, освобождения от ложного «Я». Осознание того, что мы частично тождественны с Абсолютом, является признаком просветленности. Абсолюта мы должны достигать потому, что он присутствует в нас.

Как писал Шри Ауробиндо: «Истинное знание достигается не размышлением. Оно есть то, чем вы являетесь, оно есть то, чем вы становитесь».

Наша душа всегда стремится к совершенствованию, к Богу. Мы в душе пробужденные. Только эго всячески этому препятствует. Всякое обучение – это раскрытие себя. В человеке заложены все знания – в ДНК, в подсознании, поэтому считают, что путь просветления – это путь раскрытия себя.

Просветление происходит в результате полного развития сознания. Созерцание настоящего – один из прямых методов просветления. Созерцание в движении – высший пилотаж в практике просветления.

Безусловная любовь считается лучшим методом духовного преображения и просветления. Это бескорыстная любовь к Богу и всему, что Бог создал.

Один из распространенных методов достижения просветления – это метод науки Махариши Махеш Йоги, трансцендентальная медитация. При этом достигается спокойствие ума и улучшение осознанности.

Невозможно узнать полностью, что такое просветление или расширение сознания, интегральным методом.

Если человек не почувствовал любовь, то как ни объясняй, по-настоящему он не поймет. Также не объяснишь глухому, что такое звук, пока он не услышит. Тем более, человек не поймет, что такое просветление, пока оно у него не появится. Хотя многие об этом слышали, но понимает это по-настоящему только тот, кто это испытал и достиг просветления.

Когда все поиски бесполезны, тогда приходит просветление. Медитация только готовит путь к просветлению. Просветление не достигается поиском, даже при помощи медитации. Оно приходит к тому человеку, который духовно развивается и стремится к Богу. Часто, когда человек, достаточно глубоко искавший и считающий, что потерпел неудачу, прекращает поиск, тогда появляется луч света и просветление застает его врасплох. В течение шести лет Будда изучал разные учения и делал все, чтобы достичь просветления, а когда он прекратил все поиски и расслабился, то появилось пробуждение. Это происходит, когда усилие исчезает. Делание отделяет от цели. Когда исчезает делание, исчезает и делающий, и тогда появляетесь вы – цельный, являющийся частью целого. Это и есть просветление.

Просветленный человек не видит границ «Я» и «они», он воспринимает мир как единое целое. Просветленный человек без логики понимает, что все взаимосвязано.

Различают три вида пробуждения: первое – естественное, второе – постепенное, третье – внезапная трансформация через потрясение.

Кто-то становится просветленным спонтанно, кто-то – путем духовного развития и длительных медитаций, а кому-

то это не удастся за всю жизнь, а возможно только в следующей жизни.

Контакт с нисходящей эволюционной энергией или Божественной силой возможен при безмолвии ума, особенно при регулярной осознанной задержке дыхания или систематической медитации, что приводит в медитативное состояние. В этом состоянии человек познает себя в Божественной Игре и как частица целого. И, по Шри Ауробиндо, дальнейшее развитие рождает супраментального человека.

Сознание все время развивается и в какое-то время количество переходит в качество, происходит квантовый скачок. Цивилизация неизбежно развивается в сторону космического сознания.

По утверждению Стива Тейлора, мы в «нормальном состоянии» сознания, но впереди нас ожидает высшая «система Я», то есть пробуждение или просветленность. Шри Ауробиндо давно писал об этом, что человечество ожидает развитие «супраментального человека». Как отмечает С. Тейлор, процесс пробуждения человека заложен в ДНК, генетически.

Вы спросите, почему этот процесс не ускоряют свыше?

По-видимому, на этой Земле мы выполняем «Божественную игру» для развития и усовершенствования души, и этот процесс может развиваться нормально только путем эволюции. Если человеку создать тепличные условия, то он не будет совершенствоваться физически и духовно.

Все больше философов и психологов приходят к выводу, что эволюция – это не только физическое развитие, развитие мозга, но и развитие сознания. Что развитие сознания заложено в нас генетически и сверхсознание даже дает нам импульс.

В наиболее популярной форме процесс просветления отображен в работах Шри Ауробиндо, указывающих на развитие супраментального человека, и Ричарда Бекка, полага-

ющего, что космическое сознание – это следующий этап развития человечества.

Для ускорения индивидуального достижения просветления надо знать и как минимум, иметь следующие качества:

1. Вести правильный образ жизни.
2. Постоянно осознавать настоящий момент.
3. Проявлять смирение ко всему происходящему.
4. Помогать другим в жизни и духовном развитии.
5. Развивать свой интеллект.
6. Высокие нравственные качества.
7. Хорошее здоровье.

8. Безусловная любовь к Богу и всему, что им создано, а также – служить Богу и народу.

Тяжелая ноша и задача – стать на путь просветления. Но нет ничего более благородного и возвышенного!

На сегодняшний день это, конечно, путь не для всех. Каждый должен выполнять свое предназначение. Но в будущем этот путь неизбежен для каждого. Поэтому надо постепенно готовиться к развитию космического сознания.

Не все так просто, однако. Еще необходимо отметить, что измененное состояние сознания – это не просветление, а эгоистическое сознание, которое сохраняет двойственность и ложное «Я», и психоделический опыт с употреблением ЛСД и других наркотиков вызывает только ложное просветление.

На пути просветления представляет опасность духовная наркомания, когда человек уходит от действительности реальной жизни и увлекается мистическими переживаниями, или использует экстрасенсорные способности для авторитета и обогащения, а далее – вводит людей в заблуждение или сбивает их с правильного пути.

Многие мудрецы рекомендовали не идти по пути просветления тому, у кого нет силы духа, поскольку это и блаженство, и мука одновременно.

Марианна Кэплен пишет: «Если бы они догадывались, что просветленная жизнь – это не купание в океане блаженства, а череда душевных страданий за других, то многие свернули бы с этого пути, едва вступив на него».

У меня двойственное отношение к просветлению. С одной стороны – мечта достичь этого, как высшего развития мозга, высшего блаженства и испытать безусловную любовь к Богу, а с другой стороны – выполнить свое предназначение, миссию, набраться опыта земной жизни, наслаждаться и восхищаться реальной действительностью.

Наше сознание и сознание просветленного можно сравнить, как наше сознание и сознание неандертальца. Возможно, человечество эволюционно идет к просветленности. Однако, до того человечеству необходимо развиваться, развивать логику ума и интуитивное мышление с использованием науки и техники. И пока не наступит этот просветленный период, мы должны максимально использовать возможности ума и разума.

Если умом и эго создаются все проблемы, их можно разрешить умом, разумом и осознанностью. Для этого сделана попытка создать метод МВМ. Человек должен получить опыт через страдание и дуальность, чтобы развивать душу. Если это происходит осознанно, то это полезно для души.

Не называя имена мудрецов, скажем, что кто-то из них советует медитацию, наблюдение, осознанность, а далее – путь к просветлению. А другие – выполнить свое предназначение, сделать выводы, обогатить душу, совершенствоваться на этой Земле и с этим опытом вернуться на небеса.

А почему бы нам не попробовать приемлемый для нас вариант, учитывая наши способности и возможности, при этом сочетая восточную мудрость с европейским опытом и найти свой неповторимый путь? И, конечно, на «плечах великих»!

Идея Шри Ауробиндо – появление на Земле супраментального человека путем сознательной эволюционной энергии – фантастическая, аж дух захватывает! Вся сложность в том, что редко кому удастся достичь настоящего просветления.

Пути к просветлению уже более двух тысяч лет, а сколько времени пройдет до появления супраментальных людей? Если это – Божественная эволюционная энергия, то процесс будет долгим. А что делать большинству людей, которые не готовы сознательно развиваться?

У людей есть своя карма, предназначение, судьба, и кроме того, они должны следовать Божественной игре (лиле). Видимо, каждому надо выбирать свой индивидуальный путь, а не увлекаться мало осуществимыми идеями. Хотя, с выполнением своей основной задачи, человек может параллельно увлечься учением, которое ему по душе. У каждого человека на Земле есть своя миссия, предназначение. С одной стороны, мы должны выполнить свое предназначение, Божественную волю, а с другой стороны – душа стремится к Богу. Если человек не выполняет свою миссию, у него возникают противоречия. Душа должна сначала пройти испытание, получить опыт, развить осознанность, а затем последовать по пути космического сознания.

Определить, по какому пути пойти – сложный вопрос. Обычно идут интуитивно, методом проб и ошибок, развиваясь постепенно, прислушиваясь к зову сердца. Помогут опыт и уроки мудрецов. Но свой индивидуальный путь вы должны найти сами. Ваш путь неповторим и не дайте никому ввести себя в заблуждение.

ГЛАВА 12

Судьба и свобода воли. Цель и смысл жизни

В: Вы рассказали о возможностях человека, подсознании, умении материализовывать мысли и фантастических возможностях просветленного. Разве человек может преодолеть свою судьбу и изменить свою жизнь? И что такое судьба и свобода воли?

О: «Судьба» означает – суд Божий. Кармически – это суд себя самого.

Судьба – это предопределенные обстоятельства, события и неизбежные явления, которые происходят с человеком. Судьба – это то, что предопределено.

Спор между сторонниками судьбы и сторонниками свободы воли идет более тысячи лет. Сторонники судьбы утверждают, что судьба – это Божественная воля. Сторонники свободы воли – что все зависит от человека.

Вера в Бога играет важную роль при определении судьбы и свободы воли. Обычно верующие – сторонники судьбы, а материалисты – сторонники свободы воли. Бывают и исключения. Есть буддисты, которые верят в карму, но не верят в Бога.

Мнения по данному вопросу разделяются, и перевес часто склоняется в ту или другую сторону – то в пользу судьбы, то в пользу свободы воли. Значит, все-таки есть и то, и другое. Притом у каждого человека разное соотношение его судьбы и данной ему свободы. Обе стороны приводят свои примеры. За четырнадцать лет до катастрофы «Титаника», в 1898 г. впервые вышла книга «Тщетность, или Гибель Титана». В ней были описаны события, похожие на то, что произошло с «Титаником» в 1912 году. Получается, что автор

книги каким-то образом был связан с информационным полем Вселенной и получил эту информацию, а значит – существует судьба. Вольф Мессинг определил дату смерти своей жены и предсказал крушение самолета, в котором должен был лететь сын Сталина. Американский мистик Эдгар Кейси предсказал год развала СССР. Над этим стоит задуматься.

По мнению немецкого философа Фихте: «Все, что происходит в природе, по необходимости происходит так, как оно происходит, и совершенно невозможно, чтобы оно произошло иначе». Сторонниками судьбы были Лаплас, Ньютон, Фейербах.

Преимущественно материалисты утверждают, что у человека есть свобода воли и все в его жизни зависит от него, приводя примеры выдающихся личностей: Чингисхана, Александра Македонского, Цезаря, Наполеона, Будды и т. д. и утверждают, что от воли сильных личностей многое зависит. Квантовая теория усилила концепцию свободы воли: человек через сознание влияет на квантовое поле, и в мире происходят соответствующие изменения.

Составляющие судьбы: генетика, родители, род, дата рождения, страна происхождения, предназначение.

В индийской философии судьбу и свободу воли связывают с кармой, то есть, в зависимости от своего поведения в прошлой жизни человек получает соответствующую карму в этой жизни. По закону причины и следствия человек получает в жизни плохое или хорошее сообразно его поступкам. Карму можно менять путем осознания, покаяния, совершения благородных дел. В течение дня, в среднем, только 10% времени у человека проходит осознанно, а 90% – под контролем подсознания или неосознанно.

Когда мы не осознаем, для нас многое происходит как бы случайно, а мы думаем, что это по судьбе. А когда мы осознанны, то события происходят в основном под влиянием сознания.

Повышение самосознания увеличивает свободу воли и человек своими мыслями и поступками может изменить свою судьбу. От веры в судьбу зависит многое. Верящий в судьбу пассивен, но спокоен, думая, что все так и должно происходить. Тот, кто не верит в судьбу, будет стараться всячески развивать себя и добиваться многого в жизни. Некоторые частично верят в судьбу и стараются влиять на нее.

Наша жизнь – это наше творение.

Некоторые психологи считают, что наша жизнь на 20% зависит от генов, ДНК, и на 80% – от внешнего окружения. То, что заложено в ДНК, проявляется в основном под воздействием внешних факторов.

Если человек генетически запрограммирован на 100 лет жизни, то, то неправильным образом жизни можно сократить ее до 80 лет, а можно продлить до 110 лет, если жить в хороших условиях и заботиться о своем здоровье.

Конечно, изменение своей судьбы ограничено. Это можно сравнить с деревом: ствол, ветки и листья растут свободно в разных направлениях, но до определенных пределов ширины и высоты. Также и человек: что-то может делать свободно, а что-то – нет.

Если человек верит только в судьбу, то он не будет стараться изменить себя и пользоваться своим сознанием для изменения жизни. Если все предопределено и идет само по себе, то зачем человеку стараться, ставить цели? Можно ли считать такого человека запрограммированным биороботом, который не отвечает за свои грехи и поступки?

Нам, людям, дана свобода выбора и мы должны отвечать за свои поступки. Биороботов могут создать инопланетяне, но не Бог. Мы – частица Бога. Поэтому мы должны выполнять Божественное предназначение и отвечать за данную нам свободу!

У кого-то судьба занимает большое место в жизни, а у кого-то – незначительное, и, при соответствующем поведе-

нии, квантовое поле дает человеку возможность изменить судьбу и увеличить свободу воли с помощью подсознания и методом материализации мыслей. Свобода воли дана людям для совершенствования и развития души, а не для того, чтобы расслабляться, ссылаясь на судьбу.

Как сказал У. Теккерея: «Посейте поступок – и вы пожнете привычку, посейте привычку – и вы пожнете характер, посейте характер – и вы пожнете судьбу».

Судьбу возможно изменить. Для этого надо обладать определенными знаниями, знать законы жизни, причины и следствия, подобию. Знать цель и смысл своей жизни, двойственность реальной жизни. Вести себя достойно, принимать любую судьбу, бескорыстно служить другим.

Эзотерики утверждают, что просветленные имеют полную свободу воли. Кроме, конечно, свободы «не дышать».

Как же узнать свою судьбу, предназначение?

У нас есть внутренний голос, совесть, интуиция. Кроме того, когда человек идет не своим путем, то его наказывают и вразумляют через болезни и неприятные события.

Надо еще отметить, что нельзя предсказывать человеку судьбу, особенно дату его смерти – это плохо влияет на его дальнейшую жизнь. И не зря религии вообще не рекомендуют гадать на будущее.

Другое дело, если человек может прогнозировать все возможные варианты жизни, будет предусмотрительным и стараться максимально преуспеть в жизни.

Изучив жизнь и опыт выдающихся личностей, Н. Макиавелли предположил: «Можно, думается мне, полагать истинным, что судьба распоряжается половиной наших поступков, но управлять другой половиной или около того, она предоставляет нам самим».

Много вариантов сочетаний судьбы и свободы воли, и у каждого есть своя неповторимая жизнь. Часть ее зависит от судьбы, часть – от свободы воли. В определенных пределах

можно изменить судьбу и увеличить свободу воли – все зависит от нас. Самое важное – это знать, что человеку дано сознание, чтобы изменять свою судьбу, насколько это возможно.

В: Почему человек так упорно должен стараться самосовершенствоваться и добиваться своих целей?

О: Во-первых, мы имеем сознание и свободу выбора. Во-вторых, мы не биороботы, чтобы жить механически. В-третьих, без цели и смысла жизни человек не совершенен и не удовлетворен жизнью.

В: Что такое цель и смысл жизни?

О: Не найти, наверное, человека, который не задумывался бы о цели и смысле жизни. Если таковые есть, то их нельзя назвать совершенными.

Во всех священных книгах пишут, что Бог создал каждого для чего-то, и каждый важен для других и для вечного будущего каждого человека. Мы посланы сюда для получения опыта, чтобы снова вернуться к Богу.

Цель жизни – это мысленный ориентир, к которому стремится человек: к какому-то результату, достижению чего-то. Цель – это максимально реализовать себя.

Смысл жизни – это осознание человеком своей жизни, ради чего он ставит перед собой цели и осуществляет их, это способ реализовать себя.

Смысл жизни – это то, для чего человек живет на Земле, понимание и осознание того, что вы делаете, полезность этого для общества или, хотя бы, для себя.

Вопрос о смысле жизни означает: является ли человеческая жизнь осмысленной или она бессмысленна?

Рассматриваются вопросы: «Что такое жизнь? Для чего мы живем? Что я делаю в этом мире? Какова моя цель? Кто я? Зачем я родился».

Ответы могут быть разными, в зависимости от индивидуальности человека и уровня его развития. Каждый человек рожден для чего-то, у него есть свое предназначение. У каждого есть свои способности, его реализация в жизни зависит от обстоятельств, наследственности, судьбы и воли, от его ДНК. Поэтому каждый человек ставит перед собой индивидуальные цели.

Обычно люди намечают себе следующие цели:

1. Иметь хорошее здоровье. Без здоровья ничего не мило.
2. Получить соответствующее образование. Без образования вы далеко не пойдете.
3. Найти престижную работу, а если работа соответствует вашему предназначению, то это самый лучший вариант.
4. Создать счастливую семью с любимым человеком и детьми. Без этого вы будете одиноки, как бы ни были успешны.
5. Как минимум, приобрести машину, дачу.
6. Жить ради счастья других – семьи, детей, родителей.
7. Максимально удовлетворить свои желания. Это самая опасная цель. Где цель – удовольствие, там бывают одни страдания.
8. Самосовершенствование. Кто не совершенствуется, тот деградирует.
9. Познать максимум из возможного и все познанное передать другим, иначе не будет прогресса общества и преемственности поколений.
10. Духовное развитие. Богопознание. Это значит – развивать душу и, развиваясь духовно, вернуться к Богу. Кроме развития души, человек ставит перед собой разнообразные цели: продолжение рода, самосовершенствование и т. д., но приоритетом должна быть главная цель – духовное развитие.

Смысл жизни каждый понимает по-своему, и в разные моменты жизни смысл может изменяться. Хотя, ответы на этот вопрос бывают разными: каждый выбирает его по сво-

ему усмотрению и старается подчеркнуть самое главное для себя. В зависимости от уровня человека, его социального положения, духовного развития каждый определяет, что важнее для него.

Нам важно знать и мнение знаменитых людей и мудрецов о смысле жизни. Сократ считал, что человеческий разум существует, чтобы исследовать природу добродетели для совершенствования души. Аристотель считал, что целью является счастье, для души счастье – в мышлении и познании, а смысл жизни – служить другим и делать добро. Эпикур полагал целью человеческой жизни получение удовольствия и избавление от страданий. Будда также считал, что основная цель – избавление от страданий и путь к просветлению. Диоген конечной целью считал устремление человека к добродетели и умению довольствоваться малым. Показывал пример, живя в бочке.

Спиноза считал, что высшим благом для души есть познание Бога, и высочайшая добродетель – познавать его. Ницше считал, что цель жизни – это получение максимума удовольствия и создание сверхчеловека. Уильям Джеймс утверждал, что смысл жизни – это вера в цель жизни. Ошо считал, что нет смысла жизни. Он рано достиг просветления, но все испортил увлечением наркотиками.

Экзистенциалисты считали, что смысла жизни нет, и что человечество – это ошибка природы. Ж.-П. Сартр даже утверждал, что «человек - ничто». Философы А. Камю и Ж.-П. Сартр не верили в Бога и создали учение об отсутствии смысла жизни. По моему мнению, это – безнравственное учение.

Человеку, не верящему в Бога непростительно делать вывод о бессмысленности жизни, если его ум не постиг, что такое бесконечность, Вселенная, материя, энергия и сознание.

Л.Н. Толстой писал, что цель и смысл жизни – в совершенствовании личности. Но не выяснил этот вопрос до кон-

ца: «Одна тайна всегда остается для человека, только одна. Зачем я живу? Ответ разумный один: затем, что этого хочет Бог. Зачем он этого хочет? Это тайна».

Интересно высказался Ф.М. Достоевский: «Надо не просто «сначала жить», прежде всего, надо «жизнь полюбить». Причем «полюбить» больше, чем смысл ее».

Любить семью, детей, все окружающее – разве этого мало, чтобы появился смысл? Бердяев писал: «Пусть я не знаю смысла жизни, но искание смысла уже дает смысл жизни, и я посвящу свою жизнь этому исканию смысла».

Венский психиатр Виктор Франкл в своей книге «Сказать жизни «Да!»» писал, что путь к душевному здоровью и утрата смысла жизни являются главными причинами множественных человеческих бед. Далее он пишет: «Стремление найти смысл жизни является главной мотивирующей силой в человеке... Я не побоюсь сказать, что в мире не существует более действенной помощи для выживания даже в самых ужасных условиях, чем знание, что твоя жизнь имеет смысл».

Иоганн Вольфганг Гёте сказал то же, только чуть иначе: «Дайте человеку цель, ради которой стоит жить, и он сможет выжить в любой ситуации».

Человек, у которого есть цель жизни, может не только выжить в любых условиях, но он действует целенаправленно и у такого человека появляются жизненная энергия, работоспособность, жизнелюбие, вдохновение. Цель и смысл жизни дают силу организовать себя и выполнить свое предназначение.

У кого нет цели – тот слабеет энергетически и психически. Без цели в жизни человек теряет ориентир. Как сказал Сенека: «Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него не один ветер не будет попутным».

Целеустремленность дает энергию и не позволяет расплываться. Важно еще, чтобы цель была связана со способностями данного человека и его предназначением.

Нельзя ставить перед собой непосильные цели, которые могут вас разочаровать. Если человек не выполняет своего предназначения, то он теряет смысл жизни. Например, если предназначение человека – стать художником, а он стал коммерсантом, то он может стать богатым, но потеряет здоровье, счастье и, главное, потеряет смысл жизни. По кармическим законам он потеряет дар художника и в следующей жизни станет уличным продавцом.

Мудрецы говорят, что при праведной жизни человек может изменить свою судьбу, улучшить свою жизнь и совершенствоваться. Поэтому важно правильно наметить главную цель и понять смысл жизни. Ибо это вектор, указывающий человеку направление, чтобы в конце жизни не оказаться неизвестно где. По религии – это ад, по карме – следующая жизнь в теле животного, по-народному – «у разбитого корыта», где душа становится опустошенной.

Цель человека – достичь высоких состояний сознания и научиться работать с высшими центрами, то есть уметь получать информацию из информационного поля Вселенной.

Чтобы поставить цель, вам нужно знать, чего вы хотите, достижимо ли это и целесообразно ли достижение этой цели.

Счастье связано с реализацией себя. Когда у нас есть цель жизни, то у нас появляется энергия, ощущение счастья и работоспособность.

Если мы не ставим перед собой цели и не планируем вою жизнь, то это сделают обстоятельства. Если не управлять кораблем, то океан сам управит корабль.

Всю жизнь человека будет преследовать вопрос – в чем цель и смысл жизни. Помимо текущих целей с возрастом будет усиливаться значение главной цели.

Сначала, видимо, мы должны реализовать свое предназначение (работа, семья, дети). Затем – самосовершенствоваться, набраться опыта, испытать двойственность этого мира, мир эмоций, разочарований и любви. Все это необхо-

дим для того, чтобы душа развивалась, поняла, что такое любовь, что такое любовь ко всему существующему и вернулась к Богу с безусловной любовью. Нам ведь нравится, когда собака любит нас просто так, даже без обеспечения для нее еды и теплой каморки, и еще верна нам, как никто.

Поэтому и мы здесь, на Земле, для того, чтобы научиться любви к Богу. Ему больше от нас ничего не надо, кроме нашей любви к нему и, может быть, нашего развития.

Надо помнить, что без любви любая цель теряет смысл. Нельзя злоупотреблять этим чувством и использовать его для корыстных целей. Необходимо соблюдение заповедей, потому что все – единое целое, и все принадлежит Богу. И нельзя претендовать на чужое.

В реализации цели для человека важны: развитие, поиск, создание, служение и любовь. Важно еще сильное желание чего-то. Например, стать художником, писателем, физиком. Часто внутренний голос подсказывает человеку его предназначение и появляется постоянное желание осуществить это. Поэтому помимо желания надо упорно и терпеливо трудиться, добиваясь своей цели.

Невозможно подсказать смысл жизни другому человеку, он должен выбирать сам. Но мы можем дать человеку толчок, чтобы он сам определил смысл своей жизни. Задача человека – найти свою индивидуальную цель и смысл жизни и реализовать свое предназначение.

Существуют разные версии, почему одному дана хорошая жизнь, а другому – очень тяжелая. По одной версии, мы – высшие бессмертные существа, и каждый выбирает для себя на Земле определенную жизнь для соответствующего опыта. По карме – человек должен отработать в этой жизни за ранее содеянное. По квантовой теории – каждый создает себе соответствующую жизнь по уровню развития и осознанности, и по всем мыслям, которые роятся в его голове. Иногда человек может всю жизнь искать смысл своей жиз-

ни, да так и не найти его. А другой человек найдет смысл во всем, что с ним происходит.

Мудрецы находят цель, смысл и счастье внутри себя, правда для этого надо быть пробужденным и осознанным.

Жизнь каждого человека уникальна и неповторима и для чего-то нужна Вселенной, поэтому смысл имеет все, что с ним происходит. Определять цели, искать смысл жизни, идти своим неповторимым путем – это большое искусство. Для этого необходимо:

- а) знать законы природы и социальные законы;
- б) научиться воспринимать этот мир таким, каков он есть;
- в) уметь материализовывать свои мысли;
- г) поставить и добиться своей цели;
- д) осмысливать свою жизнь;
- е) духовно развиваться;

ё) и самое важное: как торсионное поле является важным инструментом Бога, позволяет моментально получать и передавать мысли по всей Вселенной и каждому существу, как квантовое поле является непроявленным миром, где заложена бесконечная информация для проявления реальности и проявленного мира, так существует и бесконечное всеохватывающее любовное поле сверхразума. И каждое живое существо пропитано этим полем.

Еще одна цель и задача человека – испытав земную любовь, вернуться к Богу с бесконечной благодарностью и безусловной любовью.

ГЛАВА 13

Про любовь

В: Тогда заключительный вопрос. Что такое любовь и для чего она придумана?

О: Говорят, что из всех искусств, самое сложное – взаимоотношения людей. Можно добавить, что самое сложное и прекрасное из взаимоотношений между людьми – это любовные отношения, особенно, если это взаимная любовь.

Любовь – это самое величественное и тонкое искусство. Взаимное влечение влюбленных – это великая тайна жизни, источник вдохновения для искусства, творчества и стремление человека к совершенству.

Философ И. Кант более всего удивлялся бесконечности Вселенной. Я бы добавил в этот ряд еще феномен ДНК и любовь. Человеческому мозгу пока не удастся постигнуть до конца, что такое Вселенная, бесконечность, время, любовь.

Невозможно дать четкое определение любви. Как и Вселенная, любовь многогранна, и у каждого человека любовь проявляется по-разному. Словами выразить любовь очень трудно. Природа возникновения любви тоже непостижима. Конечно, в каждом определении есть что-то объективное, закономерное, индивидуальное, даже что-то поверхностное, потому что у любви много свойств. Универсального определения любви пока нет, как бы философы, психологи и мудрецы не старались его найти, но многие свойства любви нам известны и тот, кто ее испытал, не сомневается в ее существовании – любовь есть.

Разные учения трактуют любовь по-разному: в религии – это жертвенность, прощение; в философии – это высшая форма взаимосвязи между людьми; в науке – влияние физи-

ко-химических процессов на психику; в биологии – влияние гормонов и возникновение чувств; в психологии – проявление социализации, стремление к продолжению рода.

Также есть многочисленные определения любви у писателей, поэтов, мудрецов. И каждый из них отражал одну из граней любви.

Для общего представления рассмотрим некоторые определения.

Любовь – чувство, свойственное человеку, глубокая привязанность и устремленность к другому человеку или объекту, чувство глубокой симпатии.

Любовь – это чувство сильного влечения, сердечной и эмоциональной привязанности к другому человеку.

Любовь – это сильная привязанность, которая зарождается между двумя людьми и развивается в течение длительного времени.

Любовь – это гармония, это взаимопонимание, готовность чувствовать единое целое.

Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви, это забота о другом.

Любовь – это не влюбленность, не обладание, не власть над чьей-то душой, не укрытие и бегство от одиночества, страха, слабости, не борьба.

Любовь – это выбор быть всегда вместе с этим человеком, работа по построению и развитию отношений, рост и развитие себя.

Любовь – это дарение, бескорыстие; это инвестиция ради развития себя и взаимоотношений в будущем.

Любовь – это узнавание человека, его души; это умение наслаждаться и радоваться жизни, сделать приятно партнеру, открывание его сильных сторон; это эволюция развития отношений и принятие партнера таким, какой он есть, когда смысл жизни – в одном человеке.

Любовь – это самая мощная энергия в мире.

Л. Толстой писал: «Любовь – это бесценный дар. Это единственная вещь, которую мы можем подарить и все же она у тебя остается». Даже прибавляется.

Есть много разновидностей любви: к родителям, детям, человеку, Родине, вещам, еде. Различают семейную, дружескую, романтическую, жертвенную, инстинктивную, пустую, эгоистическую, искреннюю, совершенную, настоящую, безусловную любовь.

Также различают:

1. Физическая любовь.

2. Витальная любовь, в основе которой получение удовольствия с чередованием любви, ненависти и страдания.

3. Ментальная любовь – это любовь-дружба с уважением и учетом взаимных интересов.

4. Психическая любовь – это высшая форма человеческой любви. Она ничего не требует взамен, без эгоистических целей, ревности и страдания. Такая любовь – исключительно редкое явление среди людей, но для человека с космическим сознанием это – обычное явление и такая любовь переходит в Божественную любовь.

5. Божественная любовь – когда просветленный бесконечно любит Бога и все, что сотворил Бог, испытывая при этом великое блаженство и радость.

Признаки любви:

1. Внимательность к любимому человеку и его потребностям.

2. Уважение к любимому человеку и его мировоззрению, принятие другого таким, какой он есть.

3. Ответственность за любимого человека, принятие участия во всех его делах.

4. Давать свободу любимому.

5. Близость – влюбленные всегда стараются быть вместе.

6. Бескорыстие. Считают, что любовь свободна от эгоизма. Но, эгоизм преодолеть очень трудно.

7. Доверие. Без доверия – ревность, а ревность и страх потерять объект любви растаптывают любовь.

8. Боязнь потерять любовь.

9. Развитие. Любящие люди стараются совместно развиваться, чтобы не терять интерес друг к другу.

10. Осознанность. Понимание, что любовь – это дар Божий, что ее надо сохранять.

11. Заинтересованность в другом человеке.

12. Когда один не может без другого.

В жизни встречаются такие случаи:

1. Когда у человека любви не бывает.

2. Когда он любит, а она – нет.

3. Когда она любит, а он – нет.

4. Взаимная любовь.

5. В редких случаях, когда один (одна) любит двоих, или несколько раз в течение жизни.

Иногда спрашивают, что лучше: не почувствовать любовь вовсе или почувствовать, а потом страдать от потери?

Ф. Достоевский писал: «Велика радость любви, но страдание так велико, что лучше не любить вовсе».

Но если это для урока, для опыта, для самосовершенствования и чтобы усилить любовь к Богу, тогда Достоевский не прав. Любовь, ненависть и страдание диалектически взаимосвязаны и имеют двойственный характер. Поэтому нужно понять закон двойственности и терпеливо осознанно перенести «отрицательную сторону», тогда отрицательные эмоции не разрушают любовь.

Получив любовь, человек должен быть готов к страданиям. Кому-то страдание полезно для духовного роста, а другому – настоящая беда в жизни, вплоть до невроза. Человек от неразделенной любви способен на многие неадекватные поступки, может страдать от нервного расстройства, потерять смысл жизни.

Как сказал Ф. де Ларошфуко: «Существуют разные лекарства от страданий любви, но нет ни одного надежного». «Излечить» от неразделенной любви и страданий из-за нее мало кому удалось из великих психологов и психиатров. Но все-таки в самом человеке есть «лекарство от любви»: знать механизм любви, для чего любовь, законы диалектики, двойственности, подобия, а также, метод МВМ.

Если знать, для чего человеку была дана любовь, и знать божественное предназначение, то он спокойно перенесет страдания от неразделенной любви и перейдет к сублимации энергии любви в творчество и безусловной любви к Богу.

Бог, для достижения определенных целей, «придумал» любовь, через ДНК, подсознание. Мы все запрограммированы на желание, желание любви заложено в ДНК. Род человеческий развивается путем смешивания генов представителей двух полов, и считают, что свыше экспериментируют с различными сочетаниями для продолжения рода через влюбленность, страсть, активность гормонов, долговременную привязанность, любовь.

Любовь как продолжительное и устойчивое чувство отличается от влюбленности, которая является начальной стадией любви, непродолжительным эмоциональным состоянием. Влюбленность или угасает, или перерастает в любовь.

Любовь – это не страсть, не влюбленность, не эгоизм. Любовь – это когда вы находите себя в другом человеке и относитесь к нему, как к самому себе и даже лучше. Часто ради сохранения любви человек готов отдать свою жизнь.

При бескорыстной любви человек готов отдать все ради любимой, даже не подозревая, что это чувство вернется к нему с удвоенной силой. Любовь возвращается как эхо.

Когда человек видит в своей избраннице только возможность удовлетворения свои физические и эмоциональные потребности, то партнер становится лишь инструментом для удовлетворения потребностей. Такая связь – это не лю-

бовь, а зависимость одного от другого. Вы любите тогда, когда вы что-то отдаете партнеру бескорыстно, не ожидая чего-то взамен.

Ради любимой в 17-18 вв. шли на дуэль, на смерть, без любимой пытались расстаться с жизнью.

Яркий пример безответной любви описывает А. Дюма-отец в романе «Сорок пять», где герцог де Жуайез с первого взгляда влюбляется в графиню Диану. Она безутешна, поскольку любит Бюсси, убитого наемниками принца Анжуйского. Жуайез не раз подвергался опасности и участвовал в войне, рискуя погибнуть. Казалось бы – герцог, любимец короля, мог взять в жены любую красавицу, но был готов отказаться от всего и от своего высокого положения ради любимой, хотя она его не любила (по сюжету романа).

Возникает вопрос, разумно ли ради любимой отказаться от всего, от Бога, и даже пойти на смерть? Любовь же дана Богом для того, чтобы чувствуя земную любовь, познать и любить Бога, а не отказываться от всего ради любимого человека?

Настоящая любовь – это путь к Богу. Некоторые исследователи предполагают, что любовь длится в среднем от трех до семи лет. Но настоящая любовь длится вечно и превращается в безусловную любовь к Богу.

Часто спрашивают: почему человек влюбляется именно в одну женщину? По одной версии, в мире существуют определенные половинки, при встрече которых возникает любовь с первого взгляда. По другой версии, человек сразу влюбляется, когда находит женщину (мужчину) соответствующей ему частоты и вибрации, другими словами – энергетически соответствующие друг другу. По третьей версии, инопланетяне программируют или кодируют пару людей для управления. По четвертой версии, человеку случайно кто-то нравится больше всех. И самое распространенное – это Божественное предназначение, как говорят – от судьбы не уйдешь.

Малая часть энергии любви идет на воспроизведение потомства. А большая часть – на созидание нового, служение людям, творчество, любовь ко всему, что создал Бог, и, в конечном итоге, обогащенная любовью душа возвращается с безусловной любовью к Богу.

Настоящая любовь имеет начало, но не заканчивается в этой жизни, а вечно остается в душе.

Когда достаточно одного присутствия партнера рядом, без всяких требований – это настоящая любовь. Отдача энергии, чувств и всего возможного другому – это настоящая любовь.

При настоящей любви это отступает. Для настоящей любви человек должен быть зрелым и осознанным. Для настоящей любви необходима взаимная любовь, но не всегда. При отсутствии взаимности любовь теряет смысл, если она безусловная, то ее можно сублимировать в творчество.

Любовь не всегда целесообразна. Бывают случаи, когда надо пожертвовать своей любовью, если предназначение человека другое, или на карту ставятся дети или честь. В остальных случаях надо бороться за любовь.

Безусловная любовь на Земле – очень редкое явление или благородная фантазия человека. Человек все равно хочет любимым, даже если взамен ничего не может получить, кроме проявления внешнего благородства или превознесения себя. А просветленный или человек с космическим сознанием сливается с Божественной любовью, не требуя ничего взамен, только благодаря за все – это безусловная любовь.

Если один из партнеров изменяет другому, то какая может быть безусловная любовь? Другое дело – простить и отпустить человека, даже благодарить за то, что было.

Любовь ведет к духовному развитию. Безусловная любовь может быть только у духовно развитого человека с космическим сознанием.

Свами Вивекананда писал: «Как влюбленный любит даже клочок одежды своей возлюбленной, совершенно так же, когда человек любит Бога, все во Вселенной становится для него дорогим, потому что все принадлежит ему».

Любящий Бога будет любить всю Вселенную и все, что создал Бог. Все, что нужно душе – это безусловная любовь.

Тело не может жить без дыхания, а душа – без любви. Конечной целью должна быть Божественная любовь.

Любовь – это самая высшая духовная энергия, являющаяся базовой для всех энергий. Счастье связано с реализацией себя и познанием любви. Любовь связывает нас с Богом и от этого мы испытываем истинную радость.

Некоторые считают земную любовь главной целью и смыслом жизни и забывают Бога. Тогда свыше у человека забирают объект любви, и он начинает понимать, что любовь была дана ему, чтобы больше всего любить Бога.

Любовь к Богу – это самое важное для человека, главное, что мы берем с собой мир иной, где душа вечна.

Итак, любовь – это божий дар, испытание, способ совершенствования, способ управления человеком. Душа, обогащенная любовью, возвращается с безусловной любовью к богу.

Кроме того, любовь – многофункциональное явление и придумана для:

- продолжения рода;
- для рождения определенных детей от определенных родителей;
- как награда, за заслуги в прошлой жизни;
- чтобы испытать страдание, как наказание за человеческие грехи или грехи прошлой жизни;
- испытание, чтобы проверить, как влюбленный человек поведет себя в определенных ситуациях.
- любовь, расставание, страдание дается людям для совершенствования себя, самопознания и познания мира;

- сублимации энергии любви в творчество или духовный рост – немало есть примеров, когда от неразделенной любви люди переключались на творчество и становились великими художниками, писателями, композиторами;

- любовь дается свыше, чтобы управлять людьми: Гомером описано, как из-за Елены Прекрасной греки воевали двадцать пять лет;

- любовь, наслаждение, желание даются для развития души;

- и главное – любовь дается людям, чтобы реально ее почувствовать, лучше любить Бога и вернуться к Богу с безусловной любовью.

Когда Бог создал эту Вселенную, он часть своей бесконечной энергии любви подарил нам – людям, и в каком бы виде мы ее не получали, мы должны быть благодарны Богу и вернуться к нему с безусловной любовью, иначе теряются цель и смысл жизни.

Определять цели, искать смысл жизни, совершенствоваться, идти своим неповторимым путем – это великое искусство.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ГЛАВА 1. О Боге. Вселенная. Бесконечность. Человек	6
ГЛАВА 2. Ум. Разум. Эго	16
ГЛАВА 3. Законы диалектики. Всеобщие законы. Двойственность	21
ГЛАВА 4. Воля. Осознанность	24
ГЛАВА 5. Пятый путь. Медитация	29
ГЛАВА 6. Будда. Шри Ауробиндо. Джидду Кришнамурти	37
ГЛАВА 7. Эмоции. Страдание. Стресс	48
ГЛАВА 8. Мгновенное восприятие мира	54
ГЛАВА 9. О здоровье	67
ГЛАВА 10. Подсознание. Интуиция. Материализация мыслей	74
ГЛАВА 11. Просветление	91
ГЛАВА 12. Судьба и свобода воли. Цель и смысл жизни	103
ГЛАВА 13. Про любовь	114

Літературно-художнє видання

Ахмадшах
(Магомедов Шахбан)

СВОЙ ПУТЬ
И
САМОПОЗНАНИЕ

Російською мовою

Підписано до друку 30.09.20 р. Формат 60х90/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Умовн.-друк. арк. 7,75. Наклад 300 прим.

Видавництво «ПОЛІГРАФ»
Свідоцтво: серія ДК № 6977 від 14.11.2019 р.
вул. Польська, 9/13, Одеса, 65014