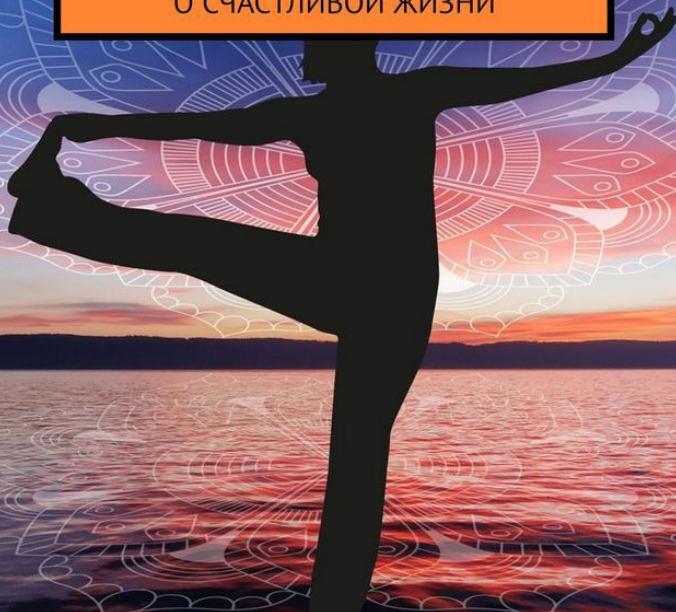


18+

РАШАМИ

# Как правильно жить

ПРАКТИКУМ ПРИБЛИЖЕНИЯ  
К АБСОЛЮТНОЙ ИСТИНЕ.  
ЧАСТЬ 2. АЮРВЕДА – НАУКА  
О СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ



**Рашами**  
**Как правильно жить.**  
**Практикум приближения**  
**к абсолютной истине.**  
**Часть 2. Аюрведа – наука**  
**о счастливой жизни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22101489](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22101489)*  
*ISBN 9785448345449*

**Аннотация**

Книга продолжает тему правильности жизни. Правильная жизнь – это жизнь, наполненная счастьем, в отличие от депрессии. Автор даёт понятие Аюрведы как науки о здоровой и счастливой жизни. С помощью Аюрведы автор раскрывает понятие «счастье», от чего оно зависит, как достичь состояние счастья. Книга дополнена разделом «Концепции основного закона Мироздания».

# Содержание

Вступление	5
Предисловие	6
Введение	15
Аюрведа.	24
Душа	26
Тело разума	28
Тело ума	30
Тело праны	32
Конец ознакомительного фрагмента.	48

**Как правильно жить**  
**Практикум приближения**  
**к абсолютной истине.**  
**Часть 2. Аюрведа – наука**  
**о счастливой жизни**

**Рашами**

*«Много знаний нужных и важных. Но самое  
главное – как жить».*

*Л.Н.Толстой.*

© Рашами, 2024

ISBN 978-5-4483-4544-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступление

С чем бы я сравнил эту книгу? Представьте себе человека, который пошёл в лес собирать ягоды или грибы, и заблудился. Он долго ходил по лесу, но всё больше запутывался. И вдруг случайно он нашёл компас, с помощью которого он вышел к людям. Ведь основная причина того, что заблудившийся человек не может выйти к людям – это хождение по большому кругу. Человек, достигший совершеннолетия, вступает в череду забот. Это создание семьи, рождение детей, приобретение квартиры и т. д. Через эту череду забот прошёл и автор этих строк. Как было бы хорошо, чтобы в потоке этих забот, не «заблудиться», а следовать определенному «компасу». Не многие знают, что такой «компас» есть. Наши предки, жившие до 5 тысяч лет назад, создали эти знания («компас»), которые носят название «Веды». Эти знания существуют, но ведические знания – это очень обширные знания. Череду забот и короткая продолжительность жизни человека не позволяет, как бы, «объять необъятное». Автор этих строк решил написать эту книгу, в попытке решить эту проблему. Я долго размышлял, как это сделать, и пришёл к выводу, что книга должна иметь тот вид, который описан ниже. Это моё «ноу-хау». Аналога подобной книги я не встречал. Это очень кропотливый труд, но, я думаю, что эти ведические знания («компас») нужны всем.

# Предисловие

Автор этих строк – довольно уникальный человек. Моя уникальность заключена в том, что я, образно говоря, превратил свой организм в научно-исследовательскую лабораторию, в решении вопроса как правильно жить. Вторая моя уникальность заключена в том, что я прослушал, изучил, проверил на практике, законспектировал свыше 800 ведических лекций, множество текстовых материалов (книги, лекции, статьи и др.) и продолжаю это делать. Результатом такой деятельности стало то, что я практически перестал болеть, хотя работал на вредном производстве.

Дело в том, что согласно ведическим знаниям, болезни являются предупреждением о том, что человек неправильно живёт. И большинство людей в современном обществе имеют тенденцию к увеличению количества болезней с увеличением возраста. У меня же, количество болезней, с увеличением возраста, имеет тенденцию к уменьшению.

– Как устроена эта книга?

Ввиду сложности и многосторонности темы, которая должна быть раскрыта в этой книге, я решил, чтобы книга была устроена следующим образом. Для удобства доступности того вопроса, который интересует читателя, сначала за-

дается вопрос или указание той темы, которая должна быть раскрыта (например «С чего начать?» или «Выбираем правильный источник знаний»), а затем следует ответ. Вопросы пронумерованы в очередной последовательности и напечатаны **жирным** шрифтом.

– Как убедиться в правдивости информации, которая содержится в этой книге?

В начале ответа на вопрос, в скобках, будет написан «адрес» источника информации. Каждый желающий сможет или убедиться в правдивости источника информации, или получить дополнительные сведения.

Но есть одно исключение. В последнее время, иногда, я использую в качестве источника информации, лекции с прямого эфира Веда радио. Но это радио, к сожалению, не содержит архива этих лекций с прямого эфира. Поэтому, вы не сможете проверить правдивость информации с лекций прямого эфира.

Иногда я использую текстовые лекции. Что это такое и как их найти. Некоторые лекции идут в аудиофайле и в текстовом варианте одновременно. Я использую 2 способа поиска лекций. 1-ый способ – набираю в поисковую машину Интернета «Голос вед». 2-й способ – набираю в поисковую машину «AudioVeda». При 2-м способе, лекция идёт в аудиофай-

ле и в текстовом варианте. Иногда, в 1-м способе, лекция идёт и в текстовом варианте. Как определить, идёт ли лекция в текстовом варианте? Для этого в поисковую машину Интернета надо ввести часть лекции в текстовом варианте, которая бы характеризовала тему лекции. Если имеется текстовый вариант, то он появится.

Для того, чтобы в ответах не повторять ту информацию, которая была освещена выше, в скобках, будет написан номер вопроса, где содержится ответ на данный вопрос, или номер страницы книги, если речь идёт об уже изданной моей книге. Кроме сведений из ведических источников, сведения из моего личного опыта, или мои личные комментарии, будут написаны *курсивом*.

Для того, чтобы акцентировать внимание читателей на главном, я буду использовать *шрифт с подчёркиванием*.

Другой особенностью данной книги является то, что она не имеет конца. Т.е. я планирую писать эту книгу всегда, до конца своей жизни, постоянно дополняя, изменяя, расширяя её. Поэтому, не совсем уместно назвать этот труд книгой. Скорее всего, это энциклопедия.

Вторую часть своей книги (энциклопедии), я решил назвать «Аюрведа – наука о *счастливой* жизни». В этой ча-

сти, я раскрою общее понятие Аюрведы, и раскрою понятие «счастье»: что такое «счастье», как его достичь, и как всегда находиться в состоянии счастья. В отличие от атеистического мировоззрения, ведическое мировоззрение даёт исчерпывающий ответ на эти вопросы. Вообще, книга (энциклопедия) устроена в порядке убывания важности темы «Как правильно жить».

Самое главное содержалось в первой части книги, поэтому я назвал её «Основы основ». Книга начинается с выбора правдивого источника знаний. Автор, в этом разделе, сообщает, что существуют знания, идущие от Бога. Эти знания носят название «Веды». Он подводит читателя к мысли, что Веды – самые правдивые знания, что книга основана на правдивости ведических знаний.

*Хочу, ещё раз, акцентировать читателей на важности правдивости источника знаний. Представьте себе ситуацию, когда вы встретились с кем-то, и он говорит: «Ну, давай рассказывай, как ты до такой жизни докатился». Хотя это шуточная ситуация, но заставляет задуматься о той жизни, до которой я «докатился», и от чего это зависит. А зависит эта жизнь от тех знаний, которые он взял за основу. Если бы меня попросили рассказать, как я докатился до той жизни, которой я живу, то я привёл бы такую аналогию. Представьте себе, что совершено какое-то преступление. Следовательно предстоит найти преступника, кото-*

рый совершил преступление. Он ищет следы преступления, находит какой-то след и по этой зацепке находит преступника. Образно говоря, он находит «нить преступления», распутывает по этой нити « клубок преступления», и находит преступника. Другими словами, если в жизни мы не нашли правильную «нить», то мы не придём к правильной цели. Этой «нитью» являются знания, которые человек считает самыми правдивыми. Я думаю, что никому не надо доказывать, что самые правдивые знания могут исходить только от самого совершенного живого существа, который живёт вечно. Такое живое существо – изначальный Бог. «Верхнее Существо, высший разум – это изначальный творец, всепривлекающая Личность Бога, Шри Кришна.» (книга А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупады «Лёгкое путешествие на другие планеты», стр.45). Знания, исходящие от него носят название «Веды». Если распутывать этот «клубок», то мы придём к тому, что самое правильное мировоззрение – это вечные знания, основанные на Ведах; что самая правильная религия – это вечная религия (санатана-дхарма), о которой писалось в первой части моей книги; что самая высшая цель человека – это достижение вечной жизни в Антиматериальных, вечных, духовных мирах (достижение санатомы-дхамы) (стр.48); что самое большое богатство, которое мы можем взять из Материального мира с собой, после покидания физического тела – это Ведические знания, наш опыт, на основе этих знаний, любовь к Богу. Распутывай-

*те этот «клубок». То физическое тело, которое мы приобрели; то время, в котором мы живём; и то место, в котором мы родились (планета Земля) – это самые благоприятные условия для этого. Веды часто повторяют, что вероятность повторного рождения в человеческом теле, и в таких благоприятных условиях, ничтожно мала.*

Во втором разделе первой части книги, автор даёт информацию к размышлению, которая подводит читателя к пониманию того, что Бог существует.

Третий раздел книги был посвящён устройству глобального Мироздания, чтобы понять, место нашего истинного «Я» в Мироздании. В ней я раскрыл природу вечности нашего истинного «Я», которая имеет Антиматериальную, духовную, вечную природу. Другими словами, мы вечные. Мы никогда не рождались и никогда не умрём, умирает только физическое тело. Наше истинное «Я» находится в сердце каждого человека, имеет размер одной десятитысячной части кончика человеческого волоса, и её невозможно уничтожить никакими материальными средствами. Так же, как рыба чувствует себя комфортно только в воде, наше истинное «Я» чувствует себя комфортно только в Антиматериальном, духовном, вечном мире. Поэтому, она вечно стремится в Антиматериальный мир. Но в нашем материальном мире она проходит обучение, находясь внутри какого-либо физи-

ческого тела. В этом разделе, я описал, что такое Антиматериальный мир, что такое Материальный мир.

*У каждого человека бывают трудные моменты в жизни, когда в нём просыпается душа (живатма). Такими моментами могут быть ситуации, когда, например, человек пережил состояние клинической смерти; когда человек заболел тяжёлой болезнью (например, раком); когда человек, пережил смерть близкого человека; когда человек достиг какого-то максимального успеха в жизни, а затем всё потерял (например Н.С.Хрущев) и др. В эти моменты человек уединяется, начинает думать о вечном и главном: о смысле жизни, о Боге, об его истинном «Я», о смысле рождения и смерти и т. д. Он может начать читать такие неисчерпаемые источники святости, как Библия, Коран, или Бхагават-Гита и др. Но, читая, он всё более запутывается, и не находит ответы на свои вопросы. Например, каждый человек, и я, в том числе, слышали из Библии о вечной жизни после смерти. Но, практически, никто не знает природу этой вечности. У меня всегда возникала мысль: «А почему бы не иметь небольшую книгу, которая бы содержала все ответы на вопросы, которые может задать душа в такие трудные моменты жизни». Я долго размышлял об этом, и пришёл к выводу, что книга должна иметь именно такой вид, в которой я написал, и назвал её «Основы основ». Книга так устроена, что её можно использовать как самоучитель. Это, как бы,*

*«скелет», на который можно дополнять всё остальное. Я понимаю, что люди очень заняты. Но если каждый день прочитывать по одной странице, в такой сезон года, как зима, когда люди не очень заняты, то за зиму книга будет усвоена.*

В четвёртом разделе книги, которая носит название «Как течёт время», автор коснулся темы циклов времени Вселенной, наше место в цикле этого времени, что происходило раньше, что ожидает в будущем, зависимость такого понятия, как «благочестие», от циклов времени.

В пятом разделе, автор показал, что то время, в котором мы живём – это уникальное время. Уникальность нашего цикла времени, которое носит название «Кали юга», и в котором мы живём, заключается в том, что этот цикл повторяется только один раз в 1000 подобных циклов. Есть такое выражение: «Один шанс из тысячи». Именно в то время, в котором мы живём, имеется самая благоприятная возможность для духовного роста. Начался этот период «оттепели среди зимы» около 5000 лет назад, и будет продолжаться это благоприятное время в последующие 10 000 лет. Уникальность места (планета Земля) заключается в том, что это место для кармической деятельности, а не место для наслаждения и отработки ранее накопленного благочестия. Всё проходит через Землю. «Все делается через Землю – чтобы подняться

вверх, надо родиться на Земле. Чтобы уйти в духовный мир, нужно родиться на Земле. Чтобы упасть в ад или в Низшие планетарные системы, так же нужно родиться на Земле. Земля – центр и она все определяет (см. стр 81)».

В шестом разделе описывается, каковым должна быть практика, чтобы выполнить высшую цель человеческой жизни – возвращение нашего истинного «Я» в Антиматериальный, духовный, вечный мир.

В седьмом разделе, автор описал практику вывода человека из наркотической или алкогольной зависимости, если человек, в силу тех или иных причин, в эту зависимость попал.

# Введение

*7 июня 2024 года моя последняя книга 14 прошла проверку и получила одобрение на распространение в интернет-магазинах. По сути, все основные аспекты правильной жизни, в этих 14 книгах, были описаны.*

*Под понятием «основные аспекты правильной жизни» я подразумеваю те, как бы, «фундаменты» правильной жизни, о которых я пишу в конце последних моих книг. Это:*

- Правильное питание и питьевой режим.*
- Правильный режим дня.*
- Правильная духовность.*
- Правильное дыхание.*
- Правильная сексуальная жизнь.*

*Все эти основные аспекты правильной жизни касаются не только самой жизни, но и касаются правильного покидания (смерти) своего физического (грубого) тела каждым человеком. Об этом, в книге 14, в разделе «Помощь умершим», я подробно раскрыл эту тему.*

*Эта тема касается, в первую очередь, самого человека, в случае покидания им (смерти) своего физического (грубого) тела. Также, эта тема касается близкого ему человека, которому он хочет помочь, если этот близкий ему человек*

покинул своё физическое тело. Причём, не зависимо от времени, прошедшего после смерти близкого ему человека.

Самые важные темы были раскрыты в книге 1. Книга 1 была посвящена теме устройства всего Мироздания (Материальные и Антиматериальные, Духовные миры), циклов Времени нашей Вселенной, веры в Бога, правильности действий по выходу из алкогольной или наркотической зависимости. По этой причине, книгу 1 я назвал «Основы основ».

Процесс написания всех моих последующих книг, происходил по принципу убывания важности темы. Это означает, что более важным темам моих будущих книг, отдавалось предпочтение в первую очередь.

Книга 2 была посвящена теме достижения счастья, здоровья, долголетия, и, по сути, вечной жизни в Духовном мире. Т.е., теме возвращения назад к Богу. В этой книге были раскрыты эти понятия: от чего эти понятия зависят, и как достичь этих уровней.

Книга раскрывает понятие «аюрведа», как науку о здоровой и счастливой жизни. Книга, также, приоткрывает такое глубокое понятие, как, «Концепция основного закона Мироздания».

В книге 3, в первом разделе, продолжается знакомство с аюрведой. На этот раз, рассматривается отличие аюрве-

ды от традиционной (западной) медицины. В результате этого рассмотрения, прослеживается явное преимущество аюрведы над западной медициной, с точки зрения правильности жизни.

Но, при этом указывается, что в традиционной медицине существуют два направления, в которых ей нет равных. Это служба оказания экстренной помощи больным («скорая помощь») и хирургия.

Второй и третий разделы книги 3, посвящены здоровому образу жизни, от которого на 55% зависит здоровье человека.

Особое внимание уделяется правильному питанию и режиму дня.

Затем, я перешёл к циклу из 9 моих книг, объединённых общим понятием «Болезни цивилизации». Дело в том, что раньше, до начала эпохи Кали-юги, человечество никогда и ничем не болело. Болезни начали возникать с момента зарождения цивилизации, и выбора технократического пути развития человечеством, в эпоху Кали-юги.

Причём, чем более человечество движется по направлению к углублению технократического пути развития, тем более увеличивается количество болезней, и тем более молодые люди заболевают.

Ввиду явного преимущества аюрведы над традиционной медициной, все нижеперечисленные наиболее распростра-

нённые болезни лечатся аюрведическими средствами. Потому что, в аюрведе, такие преимущества западной медицины, как «скорая помощь» и хирургия не используются.

Книга 4 посвящена профилактике и лечению атеросклероза. Атеросклероз – это самое опасное и наиболее распространённое заболевание, от которого, в настоящее время, умирает около 58% населения.

Книга 5 посвящена профилактике и лечению онкологии. В настоящее время прослеживается тенденция к увеличению этого заболевания.

Книга 6 посвящена профилактике и лечению сахарного диабета. Книга акцентирует внимание читателей на связь ожирения и сахарного диабета.

Книга 7 посвящена профилактике и лечению гипертонической болезни. Профилактика и лечение этого заболевания основана на комплексном подходе к лечению этого заболевания: на тонком уровне, на грубом уровне, на образе жизни, на питании, и т. д.

Книга 8 посвящена профилактике и лечению простудных заболеваний. Книга подводит читателя к пониманию, что все простудные заболевания легко лечатся лечебным голо-

данием. (Смотрите книгу Ю. С. Николаева «Голодание ради здоровья». Можно читать онлайн, или скачать с Интернета)

Книга 9 посвящена профилактике и лечению бронхиальной астмы. Эта книга подводит читателя к необходимости правильно дышать. По сути, это, как бы, «болезнь неправильного дыхания». Дело в том, что углекислый газ в крови, концентрацию которого можно изменить при помощи дыхания, является, как бы, «лекарством» от спазмов, сопровождающих эту болезнь.

Природа человека, через спазмы, как бы, «заставляет» человека как можно меньше вдыхать, и как можно больше выдыхать.

Книга 10 посвящена профилактике и лечению заболеваний щитовидной железы. Эти заболевания требуют комплексного и индивидуального подхода к профилактике и к лечению каждого из разновидностей заболеваний щитовидной железы.

Книга 11 посвящена профилактике и лечению коронавируса COVID-19. В этой книге сообщается, какое питание приводит к достижению максимального иммунитета человека, и почему. Т.е., максимально возможного в человеческой форме существования. При таком питании, новые болезни

*в организме не возникают, а болезни, возникшие в прошлом, в результате неправильной жизни, исчезают сами собой. COVID-19 – результат неправильной жизни человечества в эпоху Кали-юги.*

*Книга 12 посвящена профилактике и лечению заболеваний мужской и женской половой системы. В основе этих заболеваний лежит неправильное использование изначальной двойственности Верховной Личности Бога: мужской и женской.*

*Люди рождаются с доминированием либо мужской двойственности Верховной Личности Бога, либо женской. Первые рождаются мужчинами, вторые – женщинами.*

*Теме правильного использования мужской и женской природы человека посвящена эта книга.*

*Эта изначальная двойственность постоянна и вечна. Это можно сравнить с постоянным магнитом. Полюса постоянного магнита невозможно разделить, на сколько мелких частей мы бы ни пытались раздробить постоянный магнит.*

*Книга 13 посвящена Расаяне, науке омоложения и долголетия. Короткая продолжительность жизни человека (физического, грубого тела) – это всегда нарушение законов, правил, норм, предписаний, священных писаний, исходящих от Верховной Личности Бога. Верховную Личность Бога на-*

зывают Творцом всего сущего (существующего), причиной всех причин, началом всех начал. Раскрытие этих законов, правил, норм, предписаний, священных писаний, посвящена эта книга.

Книга 14 посвящена такой важной теме, как «Закон кармы и реинкарнации». В эпоху Кали-юги, в которой мы живём, деградация сознания человечества достигла следующего уровня. Люди не понимают, что за каждым действием, которое мы совершаем при жизни, и которое продолжается после смерти физического тела, следует равное по количеству и качеству противодействие. Это противодействие начинает проявляться уже при жизни. В основном, в пожилом и в старческом возрасте.

Это противодействие проявляется в состояниях наслаждений или страданий человека. Всё зависит от, как бы, «степени» приближения к Верховной Личности Бога, либо отдаления от Него.

Что, в свою очередь, связано с непониманием людьми того, что мы являемся вечной душой, а не физическим (грубым) телом.

Этот закон действует на всех живых существ, достигших человеческого уровня существования, и исходит от Верховной Личности Бога, от Которого мы полностью зависим.

Подробности действия этого закона описаны в этой кни-

*Перед раскрытием основной темы каждой моей книги, я пишу предисловие. В предисловии, я объясняю читателям что означает такое понятие, как «правильная жизнь», сообщаю о существовании огромных циклов времени, продолжительностью... триллионы и миллиарды земных лет, и о темах, которые были раскрыты в предыдущих книгах.*

*Например, читатель, выбравший для чтения мою книгу 3, узнаёт из предисловия о темах, раскрытых лишь в моей книге 1 и в моей книге 2. А читатель, выбравший для чтения книгу 14, узнаёт о темах, раскрытых во всех моих предыдущих 13 книгах.*

*Но сейчас, когда начала распространяться в интернет-магазинах моя последняя книга 14, я решил дополнить все мои книги введением. Я решил это сделать для того, чтобы любой читатель, выбравший любую из моих книг, знал о существовании моих новых книг, и о темах, раскрытых в них.*

*Кроме предисловия, к каждой моей книге я написал аннотацию. Аннотация – это краткое описание книги, которое дает читателю представление о произведении и обозначает общую тему книги. Аннотация публикуется на обороте книги. Т.е., на обратной стороне обложки.*

*Но аннотация не позволяет выразить, как бы, «фундаменты» тех знаний, на основе которых формируются ос-*

новые темы книг. Это связано с ограничением по допустимому размеру аннотации. Поэтому, без введения не обойтись.

Описание процесса написания моих книг не подразумевает, что все мои книги будут ограничены только книгой 14. При накоплении необходимого количества ведических знаний, я буду продолжать написание следующих моих книг. Кроме того, я буду продолжать дополнять и исправлять те книги, в которых появится необходимость что-то исправить или дополнить.

# Аюрведа.

## Общее понятие

*Прежде чем перейти к понятию «Аюрведа», необходимо рассмотреть строение самого человека. Строения физического тела мы не будем касаться, оно известно всем из анатомии. А коснёмся таких понятий, как «душа», «тонкое тело», «ум», «разум», «сознание», «прана». При рассмотрении этих понятий, станет ясным зависимость между болезнями и чертами характера человека.*

*Сделаю некоторое уточнение. Понятие «душа» имеет двойное понимание: 1. «Душа» – это наше истинное «Я», ядро души (Атмическое тело). Ядро души – это матрица, это то, на основе чего человек ощущает свою индивидуальность или что «он», это есть «он» и никто другой. 2. «Душа» – это «тонкое тело», психика человека.*

*Для того, чтобы не происходило путаницы, я, в первом случае буду писать: «душа» (живатма). Во втором случае, я буду писать: «душа» (психика) или просто «душа». (umorina.info>track/ТОРСУНОВ Лекция 1. Торсунов-Лекция в Фарм. Академии1 02:38 время звучания.) Существует основной, научный взгляд, на устройство человека. «Со-*

гласно нашим *научным* представлениям, мы собой представляем набор химических элементов, которые взаимодействуют между собой. С помощью этого химического взаимодействия возникает сознание, создаётся ум, и после смерти этого химического механизма, всё уничтожается.

Существует другой взгляд. Это тело, организм, функционирует в результате воздействия на него другой природы, которая называется «душа» (*живатма*). В *ведическом знании* (понятие «души») описано подробнейшим образом.

# Душа

Душа (живатма) находится вне материальной природы (*она имеет вечную, Антиматериальную, духовную природу*). Т.е. наша Вселенная состоит из различных видов материи: тонкой, грубой и т.д., волновой – и всё это материя, материальная частица.

Душа (живатма) *нашего физического тела*, на уровне материи, величиной с атом. Но измерить её никто не сможет, потому что она находится вне материального творения (*Антиматериальная частица*) ....

Но она имеет способность соприкасаться и давать силу существования тому, что мы из себя представляем. Согласно Ведам, душа (живатма) имеет вечную природу. Мы никогда не умираем, и никогда не рождаемся. Рождается и умирает только тело. (05:03)

Душа (живатма), в силу своих прошлых поступков (*в прошлой жизни*), попадает в семя определённого отца, который имеет сродство, по своим поступкам с этой душой. Это семя попадает в яйцеклетку женщины, и душа, своей силой, заставляет её делиться. Т.е., она заставляет её функционировать. Т.е., в маму попадает другой человек, у мамы от этого

меняется характер сразу, представление о жизни. Идёт влияние другой личности (*плода*). В одном теле, получается, два человека....

Душа (живатма) занимает неизменное положение. Вокруг её существует 5 тел. Они, не друг вокруг друга находятся, а друг в друге. Одно тело гораздо тоньше другого. Все эти тела (*3 тела*) являются материей, очень тонкой.

# Тело разума

(07:01) Первое тело – это *тело разума*. Как вы можете определить его присутствие? Тело разума имеет материальную природу. Это значит, что оно может быть большим, как мышца, может быть маленьким. Поэтому говорят, человек бывает разумным, бывает глупым.

Разумный человек, это значит, сильно развитое тело разума. Тело разума развивается. Душа (*живатма*), когда оставляет тело наше материальное, оно с собой забирает, кроме материального тела, все остальные. Т.е. тело разума никогда не слабеет, оно только развивается. Т.е, человек может его ослабить, в силу своих поступков, но если человек его развивает... до той степени, до которой он его развил, с тем (*уровнем*) рождается в новом теле. Никогда глупее не станет.

(07:56) Тело разума – это наше понимание вещей. Т.е., разумный человек поступает в соответствии со своим пониманием вещей. Неразумный человек поступает в соответствии с обстоятельствами. Вы знаете, что есть люди, которые идут на поводу с обстоятельствами.... Разумный человек может изменять качества своего характера. Неразумный не может.

(09:00) Вот эта структура называется «тело прорырт-

ва» (?) (*неразборчиво*). Это та сила, которая нам даёт хорошее настроение... Это самая тонкая структура, и мне её описать очень трудно. Единственное, что могу сказать, что люди, которые имеют эту структуру, очень сильную в себе, обладают необыкновенным счастьем. Их ничего из состояния счастья вывести не может – ни холод, ни жара, ни боль... , ничего, абсолютно. Т.е., они пребывают в состоянии счастья, ничто не может вывести. Допустим, это описывается в «Жизне святых». Сергей Радонежский, Серафим Саровский находились в таком состоянии. У них вот эта оболочка была развита.

# Тело ума

(10:08) Дальше (*за телом разума*), идёт тело ума. Именно с этим телом ума, связано саморегуляция и все функции в нашем организме. Потому что, именно на этом уровне, на уровне тела ума, идёт соприкосновение с окружающей средой. Тело ума, тело разума и тело блаженства (душа) находятся в этой зоне. Но тело ума распространяет свою силу по всему организму.

Т.е., ум – это не то, что мы думаем, ум – это не то, что думает. А это то, что распространяет свою силу по всему организму, и то, что называется характером, связано с телом ума. *Бывает плохой характер, бывает хороший характер у человека. Согласно Ведической культуре, каждый орган имеет свой характер. Причём существует здоровый характер у каждого органа, и больной.*

(11:11) *В зависимости от того, как мы соприкасаемся с окружающим миром, мы формируем в себе определённое воздействие на определённые органы. К примеру, сердце обладает характером «радость», «любовь», «смиренность». Если человек не смиренный, то у него страдает сердце. Если человек не любит, агрессивный, у него страдает сердце.*

*Т.е., другими словами, саморегуляция сердца зависит от того, какими качествами характера мы обладаем.* На этом уровне начинается *психология*. Что такое психология? Это наука о том, как характер влияет на нашу жизнь, на наше здоровье.

Для наших врачей не секрет, что характер человека, его психическое состояние влияет на здоровье. В зависимости от нашего психического состояния, мы приобретаем те, или иные болезни.

(12:16) У меня есть разработка, в которой перечисляются порядка 300 наименований качеств характера, с которой связано то, или иное заболевание.

Существуют 5 чувств: зрение, слух, обоняние, осязание и чувство вкуса. Все они имеют несколько другую природу, нежели мы себе об этом представляем.... Сейчас мы закончим, то что мы начали.

# Тело праны

Следующее тело – это «тело праны». Т.е., тело энергии. Это тело праны, как раз, является непосредственным контактором с нашим физическим телом. Тело праны вызывает к действию тело ума. Тело блаженства даёт силу всему организму в существовании. По другому, она ещё называется «сознание».

«Сознание» – это ничто иное, как «тело блаженства» (*душа, наше истинное «Я»*). Сознание, с помощью своей силы пропитывает всё тело и заставляет его активно существовать. Когда сознание покидает тело, то тело становится мёртвым.

Сознание даёт свою силу разуму. Разум влияет на ум. Ум действует на прану. И прана действует на нервные ткани. Тело праны действует следующим образом. Когда происходит вдох, то через 7 чакр входит прана в организм. Эта прана заставляет двигаться нервным импульсам.

(14:29) Если сейчас спросить наших учёных: «Что заставляет двигаться нервным импульсам»? Никто толком не скажет. Т.е. сердце движется в результате нервных импульсов, в организме. А что заставляет двигаться нервные импульсы?

Так вот, нервные импульсы заставляет двигаться прана.

Когда человек перестаёт дышать, то его нервные импульсы перестают двигаться. Поэтому, для того, чтобы активизировать нервную систему, человеку делают искусственное дыхание.

### **34. Что такое аюрведа.**

(<http://www.ahakimov.ru/articles/60.html>.)

«Аюрведа является наиболее древней медицинской системой из известных ныне человечеству», – начинает своё раскрытие понятия Аюрведы, специалист в области Аюрведы, аюрведический врач Андрей Головинов. Аюрведа зародилась на территории Индии, и она широко известна по всему миру. Большую популярность Аюрведа приобрела в Западных странах. Слово «Аюрведа» – сложносоставное слово. «Аюр» означает жизнь. Полноценная жизнь, наполненная смыслом, счастьем. Слово «Веда» означает наука, знание. Таким образом, Аюрведа – это наука о здоровой и счастливой жизни.

А. Головинов продолжает свой рассказ с Аюрведического понимания здоровья. ВОЗ определяет здоровье, как состояние полного физического, социального, психоэмоционального и духовного благополучия. Но автор этой статьи указывает, что Всемирная Организация Здравоохранения взяла

это определение из очень древнего аюрведического трактата «Сушрута-самхита». Рассмотрим эти четыре составляющих здоровья более подробно.

## **Физическое здоровье.**

Состояние физического здоровья подразумевает отсутствие физической боли. И люди думают, что здоровье заканчивается на этом аспекте.

Когда мы идём к врачу, мы жалуемся на физические боли: головную боль, боль в животе или на что-то ещё. Всё это связано с телом. Но интересно, что никто не жалуется, например, на свою жадность, зависть, гневливость. Если вы будете жаловаться на подобные вещи, то это будет выглядеть довольно-таки странно. Дело в том, что обычные врачи работают только с «физическим телом». А такие понятия, как «жадность», «зависть», «гневливость» относятся к «тонкому телу», а не к «физическому телу». Обычные врачи не знают что это такое. Их этому в медицинском институте не учили. Но Аюрведа говорит о том, что здоровье – это более широкое понятие.

*Всем тем, кто заинтересовался этой информацией, хочу обратить ваше внимание на следующие лекции:*

Интернет. «Голос Вед». Торсунов – Природа болезней. Торсунов – Пять чувств и их связь с болезнями. Торсунов – Связь болезней с характером. Торсунов – Строение Тонкого Тела. Торсунов – Характер и Аюрведа.

## **Социальное здоровье.**

Второй аспект Аюрведы – это состояние социального благополучия. Это то состояние, когда человек удовлетворён: той работой, которую он выполняет; своей профессией; зарплатой, которую он получает; своей семьёй, детьми; тем местом, в котором он живёт; правителем этого места. Это социальное здоровье. Человек должен испытывать счастье на этом уровне. Только тогда он будет социально здоровым.

## **Душевное здоровье.**

Это третья составляющая здоровья. Это состояние самодостаточности или самостоятельности. Что это означает? Это означает, что человек, имеющий душевное здоровье, должен уметь ответить на вопросы: «Кто такой „Я“, для чего живу, какова высшая цель моей жизни». Если он не может ответить на эти вопросы, значит, его нельзя считать здоровым человеком.

*Эта составляющая Аюрведы хорошо описано в первой ча-*

*сти моей книги. Поэтому мы не будем касаться этой составляющей. Краткое описание дано в описании первой части книги, в начале этой книги.*

## **Духовное здоровье.**

Существует также четвёртый, самый высший аспект здоровья. Это – духовное блаженство. Это то состояние, которого достигает человек, установивший свои взаимоотношения с Богом. Это состояние носит название «счастье».

*Далее автор приводит пример Аюрведического лечения:*

«Однажды ко мне на прием пришла женщина. Я даже сначала не понял, какого возраста и пола был человек, который зашел в мой кабинет. У неё было грузное бесформенное тело, очень грубый властный голос. И она пожаловалась на то, что у нее постоянные приступы гипертонии и начинающиеся приступы астмы».

*Далее, Андрей Головинов описывает процесс лечения.*

Всё её желание сводилось только к лечению её болезней на «физическом уровне». Все попытки аюрведического врача обратиться к пониманию причин её болезней на «тонком уровне», не увенчались успехом. Это выразалось в том, что

когда врач спрашивал, удовлетворена ли она своей работой, всё ли хорошо у неё в семье, она говорила: «А зачем вам, доктор? Лечите меня от астмы, лечите меня от гипертонии. Вот этим я страдаю. А всё остальное вас не должно волновать. Дайте мне таблетки, и я пошла».

Доктору пришлось приложить много усилий, чтобы доказать, что только приём таблеток не решит её проблемы со здоровьем. Надо ещё правильно питаться, вовремя ложиться спать, пройти курс очистительных процедур.

Несколько месяцев она лечилась в аюрведическом центре, и, в принципе, лечение прошло успешно. У неё прекратились приступы астмы, прекратилась гипертония, и, очень довольная, она ушла.

Через некоторое время, она вернулась. «Я был слегка удивлён, что она вернулась», – продолжает А. Головинов. Обычно пациенты не возвращаются, когда приходят с такими вопросами, с которыми она пришла. Она сказала, что теперь у неё нет приступов астмы, нет гипертонии, что она здорова. Но, она спросила: «Что мне дальше делать со всем этим? Я здорова, но я не чувствую счастья».

Здесь наступает момент лечения на уровне «тонкого тела», которое не типично для обычных врачей. Такое лечение

проводят аюрведические врачи. Доктор спросил, любит ли она свой труд. Она ответила, что работу свою она ненавидит, потому что начальник её не ценит и не уважает. Работает она главным бухгалтером крупной организации. Работает она ради зарплаты, потому что муж её давно пьёт. Мужа она называла «козлом вонючим». Дочь её, как только она вышла замуж, перестала общаться с ними. Потому что, ей надоели постоянные ссоры. По этой причине, внука она видит редко.

Аюрведа имеет методы лечения подобных проблем на социальном уровне. Врач дал ей понять, что в первую очередь, надо вылечить её мужа от алкоголизма.

*Далее, идёт описание метода лечения её мужа от алкоголизма Аюрведическим методом, которое было описано в первой части моей книги на стр. 93. Но многие, видимо, не читали первую часть моей книги. Поэтому, я повторяю эту часть.*

«Я спросил её, любит ли она своего мужа, остались ли какие-то чувства у неё. Были ли у неё эти чувства к нему в начале. Она сказала, что эти чувства у неё когда-то были, но построили они свои семейные взаимоотношения на телесной привлекательности друг к другу. Время шло, тела старились, и постепенно они начали ругаться, что-то прокралось в их отношения.

Муж стал выпивать. Она стала его за это ругать. А он стал еще больше пить, бросил работу, стал тунеядцем, лежал на диване, ходил к друзьям «на гараж» ....

Я предложил ей, в первую очередь, разобраться в отношениях с мужем. Это было довольно абсурдное предложение ....

Я предложил посмотреть ей на своего мужа, как на человека несчастного.... Нужно отнестись к нему, как к больному человеку .... Было предложено кормить его. Аюрведа предлагает именно такие методы. Очень простые методы. Путь к сердцу мужчины лежит через желудок.

Когда я спросил, как давно она готовила для мужа, грустно опустив глаза, сказала: «Давно»....

Пища, она может передать чувства. Особенно чистая пища – пища, не оскверненная убийством, вегетарианская пища. Она способна передать чувства повара, чувства человека, который готовит для другого человека.

Она прошла курсы вегетарианской кулинарии. Это особое искусство управления эмоциями мужчины через пищу.

Каждое утро она вставала очень рано. Она садилась в чистом месте, на стульчик, и она, прикрыв глаза, желала мужу здоровья и счастья.

После этого, она красиво одевалась, шла на кухню, и, стараясь вложить как можно больше любви, потому что давалось, на самом деле, это очень трудно, по началу. Несколько раз она срывалась, она прибегала к нам в центр и говорила: «Я больше не могу». Она лила слёзы. Мы её успокаивали и она продолжала (готовить с любовью).

Муж, конечно же, очень был обеспокоен, сначала. Ругался, называл какими-то нехорошими словами. Но, тем не менее, через какое-то время, он стал есть эту пищу.

Ведическая кулинария предлагает очень удивительные блюда, которые на вкус, запах, цвет действуют. Только уши, наверное, не включены в этот процесс.

Он почувствовал вкус. Он, вдруг, почувствовал, что о нём заботятся. Он почувствовал какую-то любовь. Через какое-то время он... сломался. *Он перестал пить.*

Он, вдруг, заплакал и стал говорить ей какие-то удивительные слова, что, на самом деле он её давным-давно любит, и что просто он страдает, что хотел бы возобновить эти от-

ношения. ...Она смогла раскрыть его сердце. У них наладились их взаимоотношения. Интересно, что после этого, когда у них наладились взаимоотношения, она бросила работу .... Оказалось, что она втайне мечтала воспитывать внука. Так как у них в семье всё наладилось, то и дочь стала чаще ходить к ним домой в гости. И муж дочери также стал хорошо относиться к её родителям. Внука стали давать бабушке, и бабушка была счастлива, и забыла, в принципе, о том, что ей нужно работать. И муж, её муж, которого она упорно называла «козлом вонючим», а теперь она прекратила это делать, называла его лучшими словами, он, вдруг, вспомнил, что когда-то он был хорошим телемастером. И он нашёл своего друга, старого друга, с которым они работали. В то время, его друг, уже был директором сети магазинов бытовой техники, и он взял его на работу начальником гарантийной мастерской....»

*На этом можно было бы поставить точку. Но история с этой женщиной не закончилась.*

«В принципе она пропала, около года мы ее не видели», – продолжает Алексей Головинов. Но, где-то под Рождество, к нему позвонили по телефону. Это была она. Она сказала, что ей срочно надо с ним встретиться. На следующий день они встретились. Она была грустная. Врач подумал, что с ней что-то случилось.

Но грусть её носила духовный характер. Она сказала, что у неё нет проблем с физическим здоровьем. У неё хорошие семейные отношения с мужем, дочерью, внуком. Всё прекрасно. «Но я чувствую где-то глубоко боль», – продолжала она. Она сказала: «На самом деле я теперь глубоко чувствую, насколько всё зыбко, насколько всё временно. Время летит так быстротечно. Оно всё короче и короче, с каждым мигом всё короче и короче. День за днем летят как секунды. И я понимаю, что когда-то это кончится. Как мне быть? Как мне уложить всё это внутри себя».

*Наступил момент, когда аюрведический врач должен дать пациенту духовное здоровье.*

Человека, который считает, что его «Я» – это «физическое тело», часто беспокоят подобные вопросы. Материальный мир не вечен. Детство, юность – это самые счастливые периоды жизни человека. Зрелость – это период активности, вдохновения, реализации каких-то планов, решений. Вслед за зрелостью, наступает старость. В этот период, человек имеет всё, к чему стремился, а счастья нет. Он думал: «Вот женюсь на девушке, которую люблю, тогда буду счастлив». Женился на девушке, которую любил, но счастье было только вначале, а потом куда-то исчезло. Потом он стал думать: « Вот родим красивых, здоровых детей, тогда буду

счастливым». Родили, но счастье было только вначале. Потом человек думает: «Вот построю большой красивый дом, тогда буду счастлив». Построил большой красивый дом, но счастье продолжалось не долго.

Таким образом, жизнь превратилась в постоянную погоню за счастьем. Но Аюрведа утверждает, что невозможно достичь счастья на материальном уровне. Наоборот, материальные приобретения нужны человеку, но до определённого уровня. Но, если человек слишком привязан к материальному, то богатства становятся препятствием к достижению счастья. Счастье находится внутри человека, а не снаружи.

Сочетание неправильного понимания своего «Я», и увядание «физического тела», в связи со старением, приводят человека к такому депрессивному состоянию. Задайте себе вопрос. Например, жалеете ли вы брюки, которые вы давно купили, которые сильно износились, протёрлись до дыр, если вы знаете, что вы можете купить новые брюки? Нет. Жалеет ли человек старый велосипед, на котором он ездил, если он покупает новый автомобиль? Нет.

Человек будет жалеть старые брюки и велосипед только в том случае, если будет знать, что новых брюк и велосипеда он не приобретёт никогда. Поэтому, для того, чтобы не испытывать такое депрессивное состояние в старости, надо по-

верить в реинкарнацию. Это первое условие. Вторым условием избавления от депрессивного состояния в старости, является избавление от страха смерти.

*Об этом я писал в первой части моей книги на стр.42. Но тем читателям, которые не приобрели первую часть моей книги, советую прослушать следующую лекцию: Интернет > «Голос Вед» > Лалана Орехова. Аудиолекция «Страх смерти – глупость». 42:53 время звучания.*

Страх смерти не боится тот человек, который встал на путь служения Богу. Он знает, что умирает только «физическое тело», а он продолжает жить. Смерть человека, вставшего на путь духовного развития, не только проходит безболезненно, но, более того, человек испытывает огромное счастье в момент смерти. В одной из своих лекций, известный лектор И. И. Ветров сказал, что смерть – высшее наслаждение. Но это было сказано о людях, которые не нарушали закона кармы. Почему благочестивый человек не боится смерти? Приведу следующую аналогию.

Представьте себе, что вы встретили девушку, которую сильно полюбили. Вы оказываете ей знаки внимания, но понимаете, что вы не достойны от неё ответной любви. Она прекрасна, а вы не имеете таких достоинств, которыми обладает она. Эти отношения приводят к тому, что она пригла-

шает вас на свидание. Побоитесь ли вы этого свидания? Нет. Поэтому, и человек, который всю жизнь любил Бога, поклонялся и служил ему, не боится смерти.

Приведу другую аналогию. Помните фильм «Бригада» режиссёра Алексея Сидорова. В ролях: Сергей Безруков, Дмитрий Дюжев, Павел Майков. Члены подобной группировки готовятся пойти на «стрелку», чтобы выяснить отношения с другой группировкой. Боятся ли они этой встречи? Да.

Подумайте, какое мировоззрение может иметь человек, который не верит в Бога; не знает, что он имеет вечную, духовную, Антиматериальную природу; не верит в закон кармы? Он думает, что живём один раз, и надо брать от жизни всё.

*Давайте, сначала, разберёмся, что такое «счастье», как достичь состояния счастья, и как оставаться в счастливом состоянии. В ведах говорится, что если человек правильно живёт, то он испытывает состояние всёвозрастающего счастья.*

happiness  
is...



### **35. Что такое счастье?**

*Я, в первой части своей книги, иногда, чтобы объяснить что-либо, прибегаю к способу образного представления, к «механике» процесса. Хочу прибегнуть к этому способу, чтобы объяснить что такое счастье. Представьте себе источник счастья, который находится в сердце каждого человека. Поясню. Вы можете возразить, что мы уже говорили, что в сердце каждого человека находится наше истинное «Я». Да, это действительно так. Но в сердце каждого человека находится ещё и Бог, который носит название «Параматма», или сверхдуша.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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