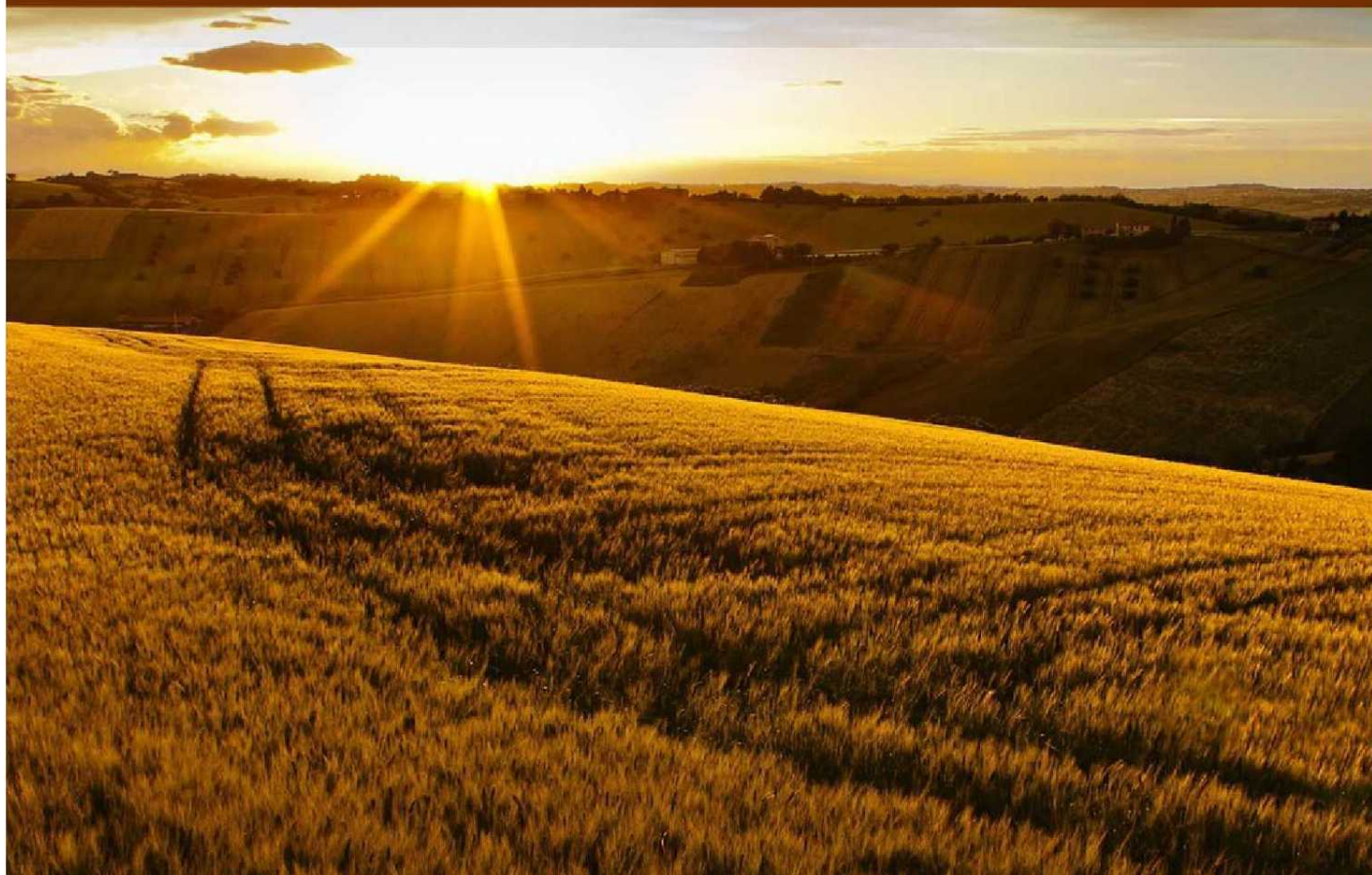




ИЗБРАННЫЕ ЛЕКЦИИ ДОКТОРА ТОРСУНОВА



ВЕДЫ: веди меня к счастью

Олег Торсунов

**Избранные лекции
доктора Торсунова**

«ЭКСМО»

2014

УДК 141.339
ББК 86.42

Торсунов О. Г.

Избранные лекции доктора Торсунова / О. Г. Торсунов —
«Эксмо», 2014 — (ВЕДЫ: веди меня к счастью)

«Избранные лекции доктора Торсунова» – это 5 увлекательных лекций о том, как настроиться на силу счастья. Как разрушить отрицательный контакт с окружающими? С помощью этой книги вы научитесь видеть в людях лишь позитивное. Пожелание счастья – это не только приятная традиция, но и самый настоящий метод лечения. Вместе с автором вы проследите, как связан закон кармы с нашими поступками, а также узнаете, каким образом ум контролирует здоровье. Эти лекции откроют вам новый жизненный путь, наполненный гармонией и духовным счастьем.

УДК 141.339

ББК 86.42

© Торсунов О. Г., 2014
© Эксмо, 2014

Содержание

| | |
|---|----|
| Об авторе | 6 |
| Лекция первая | 8 |
| Прана | 9 |
| Ум | 12 |
| Чувства | 15 |
| Слух | 17 |
| Осязание | 19 |
| Зрение | 21 |
| Вкус | 22 |
| Обоняние | 23 |
| Индивидуальный подбор продуктов и лекарственных средств | 24 |
| Мысли | 25 |
| Тонкое тело разума | 28 |
| Счастье находится внутри нас | 30 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 31 |

Олег Торсунов
Избранные лекции доктора Торсунова

© Оформление. ООО "Издательство "Эксмо", 2014

Об авторе

Олег Геннадьевич Торсунов, врач и психолог, имеет высшее медицинское образование. Он окончил Самарский медицинский институт, интернатуру по специальности дерматовенерология, а также Российский университет дружбы народов по специальности корпоральная иглорефлексотерапия. Еще одно образование – по классической системе индийской медицины Аюрведе – Торсунов О.Г. получил в Индии.

Таким образом, Торсунов О.Г. является специалистом в широкой области медицинских наук: Аюрведы, дерматовенерологии, иглоукалывании, акупунктуры, акупрессуры, фитотерапии, рефлексотерапии, литотерапии и народной медицины. Он также владеет уникальными методами лечения с помощью *мудр* (специфических комбинаций пальцев рук) и *янтр* (определённых графических символов), используемых, как правило, для лечения психических заболеваний. Занимаясь много лет врачебной практикой в разнообразных направлениях медицины, Торсунов О.Г. разработал авторские методики лечения и диагностики заболеваний, которые успешно прошли испытания в системе Минздрава России, показав свою высокую эффективность. Его собственный метод литорефлексотерапии (лечение драгоценными и полудрагоценными камнями и минералами) оказался эффективен при лечении практически всех хронических заболеваний и не имеет аналогов в мире. Торсунов О.Г. обладает уникальной способностью диагностики по фотографии пациента, что дает ему возможность оказывать помощь и проводить консультации без непосредственного контакта с больным и позволяет лечить обратившихся независимо от места их нахождения по всему миру.

Торсунов О.Г. имеет два российских патента на изобретения: «Способ иппликаторной фиторефлексотерапии» и «Лечебная салфетка». Большое внимание уделяет вопросам правильного питания и режима дня, имеет собственные научные разработки в этой области.

Научно-популярные лекции Торсунова О.Г. многократно проходили в различных городах (Москва, Рига, Киев, Алматы, Донецк, Днепропетровск, Омск, Пермь, Екатеринбург, Саратов, Самара, Барнаул, Краснодар, Пятигорск, Иваново и многих других) и всегда пользовались неизменным интересом слушателей. В этих городах с его участием состоялись многочисленные телевизионные и радиопередачи.

Торсунов О.Г. ведёт большую научную работу. Он постоянно совершенствует существующие методики медицинской диагностики и лечения пациентов и в то же время разрабатывает принципиально новые и более эффективные способы оздоровления, максимально гармонирующие с природой человека. Однако сфера исследований Торсунова О.Г. выходит далеко за привычные рамки медицины. Проводя значительную часть времени в Индии (г. Вриндаван, штат Уттар Прадеш), он углубленно изучает там древнейшие научные источники – *Веды*, в которых излагаются основополагающие принципы социального устройства (*Ману Смрити*), общественной морали (*Нити-шастра*), ведической астрологии (*Джйотиши-шастра*), науки о пространстве (*шастра*), техники йоги (*Йога-сутра* Патанджали).

Встречаясь в Индии с видными мыслителями и философами, сотрудничая со специалистами в перечисленных выше областях, Торсунов О.Г. открывает, опираясь на ведическое знание, новые способы оздоровления и гармоничного взаимодействия человека с окружающим миром. Результаты этих разработок находят широкое практическое применение в предлагаемых им методах лечения.

Торсунов О.Г. – автор популярной в СНГ серии научных статей «Добрые советы доктора Торсунова», посвященных эффективным методам лечения гриппа, ОРЗ и атипичной пневмонии, ангины, бронхита, гипертонии, гепатитов и других заболеваний. Эти издания стали хорошим пособием для многих людей. Книги Торсунова О.Г. из серии «Законы счастливой жизни» и «Настоящее здоровье» известны не только в странах СНГ, но и за рубежом. Торсунов О.Г.

является организатором Российского филиала Бомбейского института Аюрведы имени Бхактиведанты.

В своих лекциях Торсунов О.Г. пропагандирует здоровый образ жизни. В частности, уделяет большое внимание режиму дня и правильному питанию (правильный подбор, совместимость и приготовление продуктов питания). Его беседы выходят далеко за рамки чисто медицинской тематики, в них детально разбираются вопросы взаимоотношений людей и их влияния на здоровье, психологии семейных отношений, правильного воспитания детей, ведической культуры и медицины, астрологии и влияния планет на характер и здоровье людей, строения тонкого тела человека, рассматриваются также такие вопросы, как карма и реинкарнация. После каждой лекции Торсунов О.Г. отвечает на многочисленные вопросы и проводит бесплатную диагностику слушателей.

Уровень мастерства Торсунова О.Г. поражает: например, по телефонному звонку он может, просто слушая голос позвонившего, определить целый ряд заболеваний, которыми тот страдает, указать причины их развития и дать практические советы по улучшению здоровья.

Вы можете посетить официальную страничку в Интернете, ознакомиться с новыми лекциями Торсунова О.Г. о методах оздоровления, этике поведения, ведической астрологии и многом другом.

Центр Ведической Астрологии и Аюрведы:

www.torsunov.ru

Лекция первая

Тонкое тело человека

Благодаря достижениям современной медицины известно, что деятельностью всех составляющих организм органов управляет нервная система. В регуляции их деятельности также задействованы гормональные функции организма. Но современные врачи и исследователи вряд ли ответят на вопрос: что побуждает к действию сам нервный импульс, что вызывает его движение? Ответы на этот, как и на многие другие вопросы, содержатся в Ведах.

Веды – это древнейшие писания, состоящие из множества трактатов, которые были записаны не менее пяти тысяч лет назад. В этом древнем источнике научного знания содержится информация не только обо всех явлениях и аспектах, доступных исследованию науки, но и о тех, по которым в научных кругах лишь только строятся предположения. Веды объясняют принципы и законы существования мира. Они содержат сведения как о строении атома и Солнечной системы, так и всего мироздания в целом. В них говорится о том, когда возникла и как развивалась Вселенная.

И в то же время там дается подробное описание развития ребенка в утробе матери и приводится строение человеческого организма.

Согласно Ведам, кроме обычного анатомического существует ещё другое, более тонкое строение организма, недоступное нашему зрению. Мы не обращаем на него внимания, так как не обучены этому, не имеем соответствующей квалификации. Тем не менее, его тонкую структуру, подробно описанную в Ведах, может увидеть каждый, и необходимую для этого квалификацию можно приобрести. Для того чтобы научиться видеть тонкую природу (характер, болезни) любого человека, нужно прежде всего понять, что тонкое тело – это тоже тело. И оно тоже материально. Наше тонкое тело многослойно. Его оболочки существуют в строгом взаимодействии друг с другом.

Прана

Ткани нашего грубого тела подчиняются работе нервной системы. Сама же нервная система находится под постоянным воздействием со стороны тонкой энергии, которая в Ведах называется *праной*. Взаимодействие нашего сознания с праной называется *прана-майей*.

Рассмотрим простой пример. Если у нас в результате интереса сделать что-либо возникнет сильное желание действовать, то в организм автоматически поступит необходимая для этого энергия. Так наше сознание естественным образом, с помощью желания действовать, взаимодействует с праной.

Это означает, что если человек действительно захотел что-то сделать, то необходимую для этого энергию он получает в виде интереса к той или иной деятельности, в виде энтузиазма действовать и решительности. Нам часто кажется, что силы появляются сами собой. Однако на самом деле жизненные силы возникают в организме, в том числе и в уме, благодаря сильному желанию что-то сделать. Точно так же, поскольку у каждого из нас имеется сильное желание жить, то, как результат, в организм постоянно притягивается невидимая энергия, поддерживающая жизненные функции организма.

Таким образом, возникшее желание всегда притягивает силы к его осуществлению. Если вы чувствуете, что для воплощения ваших желаний в жизнь вам не хватает сил, то это всего лишь означает, что ваши желания недостаточно сильны. Поэтому для того чтобы ваши желания притянули к себе достаточно энергии для их осуществления, вам следует общаться с теми людьми, у которых желания действовать в этом направлении уже обрели большую силу.

Прана, наполняя наш организм жизненной силой, дает нам возможность действовать. Без неё мы не сможем даже пошевелить пальцем. Не понимая её природу, прану часто отождествляют с электрическими импульсами. Так, экстрасенсы изобретают всевозможные приборы, воспринимающие волновое излучение, и утверждают, что измеряют биополе человека. Но следует признать, что энергия праны все же тоньше, чем электромагнитные волны.

Если бы она не была энергетически тоньше электромагнитного поля, то мы находились бы под грозной атакой всех окружающих нас электромагнитных волн. Они, безусловно, воздействуют на организм человека, но не в такой степени, чтобы сделать саму жизнь невозможной. Если бы наша на действительно так сильно зависела от электромагнитных волн, то не было бы никакой возможности жить в современном насыщенном электроникой мире, и наша нервная система была бы полностью парализована непрерывным воздействием всех этих волн. Но именно тонкая энергия праны побуждает к движению нервные ткани, так что энергия праны гораздо тоньше энергии электромагнитных волн.

Энергию праны ещё называют «тонкий воздух», или «жизненный воздух». Это та сила, которую мы впитываем в себя при дыхании, следуя желанию жить. Когда человек под влиянием желания жить делает вдох, то все семь биологических центров, *чакр* – в области макушки, центральной части лба, в области горла, сердца, солнечного сплетения, паха и копчика – вбирают тонкую энергию из пространства как жизненный воздух.

Как же практически понять, что такое прана? Попробуем сделать это с помощью тех ощущений, которые возникают при контакте с ней. Например, в горах много праны, поэтому людей, которым не хватает её, так часто тянет в горы. Вдыхая горный воздух, вы чувствуете, как появляется свежесть во лбу, лёгкость в макушке, прохлада в гортани, как в организме нарастают силы. Всем нравится такое состояние. Еще пример: здоровый человек, поев умеренно, может во время вдоха ощутить свежесть в области солнечного сплетения, паха и копчика.

Прана, или жизненный воздух, поступает в наш организм вместе с вдохом. Она входит в активные психические центры – *чакры*. Затем по специальным каналам тонкой энергии, *надиям*, она распространяется по всему организму как жизненный воздух. В какой-то чакре

этот жизненный воздух функционирует активнее, в какой-то – слабее. Например, слабое функционирование праны в чакре, расположенной в области солнечного сплетения, указывает на болезни органов пищеварения.

Когда мы выдыхаем, жизненный воздух выходит из нашего организма. Вдох и выдох праны можно осуществить и без физического дыхания. Другими словами, вдох, то есть поступление праны в организм, может осуществляться без обычного дыхательного движения легких. Чтобы научиться этому, используют специальные методы тренировки, например, *пранаяму*. *Яма* переводится как «упражнение», а *прана* – «жизненный воздух». Эта техника позволяет упражняться в движении праны. Человек, занимающийся пранаямой, может наполняться *праной*, питая тем самым свою нервную систему, даже не дыша физически. Овладевший искусством пранаямы человек может жить не дыша очень долго – до сорока дней.

Всем известны эксперименты, когда йога герметично замуровывают или же сажают в мешок и опускают под воду, и в таком положении он может находиться до сорока дней. Подобные явления подтверждают тот факт, что человек может продолжительное время жить без кислорода, следовательно, кислород не является настолько необходимым для жизни, как принято считать.

Движение праны осуществляется в организме под воздействием нашего сознания. Другими словами, сознание человека контролирует движение жизненного воздуха в организме. Если человек расслаблен и у него нет цели что-либо сделать, его прана опускается вниз и человека одолевает сонливость. После приема пищи прана сосредотачивается в центре живота, и человек ощущает там тепло. Во время умственной деятельности прана поднимается вверх. Когда человек занимается физическими упражнениями, прана распределяется по всему организму.

Тонкое тело праны человека невозможно зарегистрировать существующими приборами. Но его можно ощутить с помощью нашего ума, который имеет более тонкую, чем прана, природу. Иногда мы чувствуем, как по коже бегут мурашки, как холодеет лоб или как всё тело бросает в жар, в холод, или вдруг нам становится душно. Всё это – различные проявления тонкой энергии праны. Человек с помощью дыхательной техники может настроить себя так, что ему будет жарко всегда и везде, даже в очень холодную погоду. Например, есть люди, которые в мороз могут ходить раздетыми.

Прана содержится везде, где есть жизнь. Как понять, что прана находится, например, в яблоке? Если взять яблоко и смять его, будет ли его вкус свежим? Через несколько минут от былой свежести не останется и следа. Целое, упругое яблоко имеет приятный вкус. Но если мы разрушим структуру его мякоти, то оно быстро потеряет свежесть и вкус. Если то же самое проделать с арбузом, что получится тогда? Ничего особо приятного. Хотя по существу арбуз останется тем же самым, прежнего свежего вкуса у него уже не будет.

Почему же, меняя естественную форму плода, мы лишаемся возможности полноценно использовать его? Почему так меняется его вкус и питательность для организма? Дело в том, что вкус и ощущение свежести продукта определяются не только его химическим составом, но прежде всего тем, насколько продукт наполнен праной. Так, сорванное растение, полежав немного, в той или иной степени теряет свои изначальные качества. Свежее, только что сорванное растение всегда приятнее на вкус. Кусая свежее сочное яблоко, мы ощущаем его освежающий вкус и от этого чувствуем прилив бодрости. Так же приятен и свежерезанный арбуз. А пить арбузную воду – уже совсем не то.

Притягательность свежего упругого яблока, как и только что разрезанного арбуза, заключается в пране, которая содержится в них. О количестве праны при этом свидетельствует, например, наполненность клеток арбуза жидкостью. Разрушая клетки арбуза, мы высвобождаем из них прану, в результате чего снижаются его полезные для здоровья свойства. Именно по этой причине все любят есть свежие фрукты и овощи.

Определить количество праны в теле и в какой-то степени оценить здоровье можно по состоянию кожи. Действительно, у кого-то она эластичная, упругая, плотная, тогда её сравнивают с яблоком. Есть категория людей, о которых говорят «кровь с молоком». У них хорошая кожа и сами они пышут здоровьем. У таких людей обычно много праны. Суховатые люди, как правило, имеют в теле меньше праны. Однако у них может быть больше праны в уме.

В нашем организме нервные импульсы передаются за счет перемещения ионов К, Na, Cl в жидкости, которая заполняет стволы нервных клеток. Очевидно, что нервная проводимость внутри организма осуществляется не медными проводниками. Внутри нервной клетки находится полость, заполненная жидкостью, и в этой жидкости движутся ионы. За счет этого и передаются нервные импульсы. Именно тонкое тело праны приводит в движение эту жидкость. Если в теле недостаточно жидкости, то прана при вдохе не сможет полноценно проникнуть в нервные ткани организма, которые в норме должны быть водянистыми. Как следствие этого, нервные ткани не будут нормально функционировать, и в результате обезвоженный организм почувствует слабость.

Яблоко, высыхая, начинает портиться. Однако в определенных условиях оно может храниться очень долго. Хотя оно и не дышит, как мы, легкими, у него есть своё дыхание, поскольку прана поступает в яблоко точно так же, как и в организм человека. Это ещё раз подтверждает тот факт, что можно научиться дышать, не задействуя легкие. Согласитесь, что человек – это более совершенное создание, чем яблоко.

Не всегда прана, входящая в нас, оказывает только позитивное действие. Например, прана продукта, несовместимого с нашей конституцией, может нанести вред. И в результате очень сочный, свежий, вполне съедобный плод может вызвать расстройство пищеварения. Как же понять, какой фрукт можно съесть, а от какого нужно воздержаться?

Это можно легко понять, попробовав плод на вкус. Именно по вкусу определяется, насколько прана продукта индивидуально подходит для вас. Вкус продукта характеризует качество его праны. Кроме того, ощущение вкуса непосредственно связано с наличием жидкости в клетках и тканях. Невозможно ощутить вкус вещества, если оно не будет жидким. Не пережевывая пищу и не смочив её слюной, невозможно почувствовать её вкус. Пересохший язык не воспринимает вкуса сухой пищи. Если человек питается сочной, приятной для него на вкус пищей, то в его организме накапливается прана и это проявляется в виде чувства бодрости, прилива энергии.

Таким образом, если пища свежая, а вкус её приятный, доставляющий радость, то она вызывает чувство бодрости. В то же время прана одного продукта может подходить нам, а другого – нет. Поэтому человек должен внимательно выбирать, руководствуясь своим внутренним побуждением, чего бы он хотел поесть, а чего – нет. Однако в процессе выбора пищи помимо всего ещё участвует ум, который имеет дурные привычки, поэтому не всё из того, что хочется, может быть полезно. И часто случается, что хочется съесть как раз то, что приносит организму вред.

Ум

Помимо праны к тонким структурам нашего тела относится тонкое тело ума. В зависимости от его состояния кто-то ведет себя как разумный человек, а кто-то – как безумец. Ум на санскрите называется *манас*, а тонкое тело ума – *майа-коша*. *Майа-коша* означает «оболочка мана», то есть ума. Таким образом, «мано-майа-коша» буквально можно перевести как «оболочка ума». Ум по своей природе ещё тоньше праны. Однако тоньше ума – тонкое тело разума, а тоньше разума – духовная оболочка *ананды*, или счастья, которая непосредственно взаимодействует с нашей духовной сущностью – душой. Все эти термины и понятия взяты из Вед.

Многие люди думают, что они являются телами. Но, согласно Ведам, каждый из нас лишь находится в машине-теле. На самом деле «Я» – это душа, а не тело. Тонкое тело ума материально и имеет свое, невидимое глазом строение, которое не могут зарегистрировать никакие приборы. Согласно Ведам, тонкое тело ума способно перемещаться по всей Вселенной, не задерживаясь и не встречая препятствий. Более того, если мы сможем правильно настроиться, наше тонкое тело ума научится без труда оценивать состояние любой планеты, каждой точки Вселенной.

Проникающая способность тонкого тела праны сходна с движением атмосферного воздуха, который заполняет все уголки Земли. В отличие от праны, тонкое тело ума имеет природу, которая проявляет себя как огонь, воздух, вода и т. д. Другими словами, ум может уподобляться любой стихии. Если вам чудом удастся наблюдать тонкое тело ума очень разгневанного человека, вы увидите огненный сгусток, плотность которого будет нарастать в области биологических центров – чакр. Во время активной умственной деятельности тонкое тело ума также наполняется огненной силой. Точно так же ум может наполняться жидкой силой, твердостью или силой любой другой стихии. Это зависит от образа жизни человека и от его мировоззрения.

Созерцающий ум входит в гармонию с окружающим пространством, принимая структуру этого пространства. Деятельный ум принимает огненную природу. Умиротворенный ум принимает структуру водной глади. Стабильный, непреклонный ум становится твердым, как земля.

Как же понять связь деятельного ума с огненной силой, и где этот огонь ума можно почувствовать? Ум всегда принимает форму тела, поэтому в зависимости от образа жизни и взглядов человека на жизнь теплом у него наполняется та часть тела, на которой сосредоточен ум. В результате обмен веществ естественным образом увеличивается либо в верхней части тела, либо в средней, либо в нижней.

Что же заставляет ум концентрировать свою силу в той или иной части тела? Наши устремления. Если устремления возвышенны, то огонь ума большей частью сосредотачивается в голове и в области сердца; у такого человека проявляются благостные наклонности. Если человек склонен к чрезмерной увлеченности приобретениями, славой, престижем и деньгами, то есть имеет страстную натуру, то огонь ума у него, как правило, сосредотачивается в области живота. Если же человек склонен к плохим, низменным поступкам и имеет грязные помыслы, то огонь ума у него сосредотачивается в основном внизу, побуждая к действию половые органы.

Мы живем в уме, так как весь мир мы воспринимаем через контакт тонкого тела ума с объектами окружающего мира. В процессе контакта ума с окружающим миром участвуют нервная система и органы чувств. Действительно, для связи с окружающим миром нам нужны органы чувств: глаза, уши, нос, язык и кожные рецепторы. От того, насколько наши органы чувств восприимчивы, напрямую зависит и наша возможность воспринимать окружающий мир. Так, если наш ум не настроится с помощью своих органов чувств на какой-либо объект, восприятие этого объекта не осуществится.

Нам нужно настроить свои органы чувств на восприятие. Однако наши органы чувств несовершенны: например, мы не видим инфракрасные и ультрафиолетовые лучи, хотя они и существуют. Мы способны наблюдать лишь небольшой спектр жизни, в котором живём, и не воспринимаем того, о чём не подозреваем. Но в то же время, если ум узнаёт о чём-то новом, то он расширяет спектр своего восприятия. Для человека, который осознал это, в мире нет ничего недостижимого. Как же расширить своё понимание мира?

С помощью зрения мы легко понимаем, как выглядит этот мир. Какую-то информацию приносит нам тактильная чувствительность. Так, по ощущению жара на поверхности кожи человек, даже если он слепой, может понять, что на него светит Солнце. Затем, настроившись на него, слепой человек может войти умом в контакт с Солнцем и понять, какова его форма. Точно так же мы, как слепые, не видим тонкого тела ума другого человека, а тем временем этот человек воздействует на нас посредством взгляда или слова.

Постичь, как действует тонкое тело ума, можно только путем общения с человеком, который сам уже реализовал это знание. Таким образом, знание изменяет спектр восприятия мира человеком, расширяя и углубляя его. Подробное знание о том, как действует ум, содержится в Ведах.

Какой же способ восприятия мира самый информативный? Веды утверждают, что самый эффективный способ постижения глубины вещей – это, как ни странно, не зрение, а речь. Оказывается, что только пополняя своё знание от вдохновенной речи другого человека, ум слушающего по-настоящему способен измениться, и человек может легко поменять свой характер.

Если говорить о возможностях ума контактировать с окружающим миром в общем, то следует признать их поистине феноменальными. Так, например, ум имеет такое удивительное свойство: если подумать о ком-то, то в тот же момент происходит умственный контакт с этим человеком. Причём контакт вполне реальный. Он может быть сильным, слабым, стойким или прерывистым – всё зависит от конкретных взаимоотношений. Согласитесь, что большинство людей об этом даже не догадываются; тем не менее, это не мешает нам взаимодействовать друг с другом в уме. Так, например, влюбленные, находясь в разлуке, живут умственным контактом друг с другом. Ум одного родственника постоянно связан с умом другого родственника. Если родственник умирает, то контакт с ним постепенно гаснет и лицо его со временем забывается. Даже фотография умершего отличается от фотографии живого.

Глядя на фотографию живого человека, мы, не понимая того, контактируем с этим человеком на уровне ума. Эту способность после определенного обучения может развить в себе каждый. Многие годы занимаясь лечением по Интернету, я, как и другие занимавшиеся этим врачи, могу по фотографии не только определить характер болезни, но и подобрать травы и камни для её лечения. Точно так же, разговаривая с человеком по телефону, можно определить состояние его здоровья и дать ему соответствующие рекомендации.

Тонкое тело ума каждого человека имеет свои отличительные особенности. Наш организм состоит из органов и систем, а тонкое тело ума сообщает каждому органу его неповторимый характер. Характеристика тонкого тела ума не просто витает в воздухе, а концентрируется в определённых органах. Именно поэтому каждый орган имеет свой характер. Совокупность этих характеров формирует общий характер человека. Основная сила тонкого тела ума сосредоточена в области сердца. Поэтому, чтобы понять характер человека, следует сконцентрироваться на области сердца, так как именно там находится центр умственной деятельности.

Тонкое тело ума расположено в области сердца человека, а не в голове. Имеется в виду именно область сердца, а не само сердце. Если сердце удалить, тонкое тело ума останется на том же месте. Отсюда тонкое тело ума распределяет свою силу по всему организму. Оно наполняет характером все наши органы, и, кроме того, распространяет свой характер вокруг нас.

Когда люди всего лишь обмениваются взглядами, они, даже не догадываясь об этом, оценивают тонкое тело ума друг друга. После одного только взгляда мы уже делаем выводы, при-

ятный человек или нет. «Что-то он мне не нравится, наверное, в нем есть что-то нехорошее», – думаем мы, зачастую даже не успев пообщаться с ним.

Иногда чувство неприязни к человеку может быть обманчиво. К примеру, больной человек становится неприятным не потому, что у него от болезни испортился характер, а потому, что из-за болезни просто испортился характер одного из его органов. Болезнь же любого органа физического организма всегда отражается на настроении человека.

Но корнем зла является не наш организм, а наше мировоззрение, которое и формирует характер человека. Положительный характер поддерживает в норме здоровье всего организма. Каждая черта характера связана с определенным органом. Поэтому, если человек всегда хорошо настроен и правильно себя ведет, он будет оставаться здоровым. Однако если человек думает и ведет себя плохо, это воздействует не только на окружающих его людей, от этого всегда страдает его собственное здоровье.

Вывод таков: самое эффективное лечение – это лечение с помощью изменения своего характера. Если человек настроен благосклонно и желает всем счастья или хотя бы старается делать это, он разрушает все свои болезни. Однако такая хорошая привычка встречается в наше время довольно редко. Воспитать её нелегко: попробуйте, например, весь день желать всем счастье в уме. Это очень трудно.

Общаясь с людьми, мы всегда испытываем то или иное эмоциональное состояние, которое, так или иначе, влияет на наши органы. Знание о внутреннем строении ума помогает разобраться и во внешних аспектах. Внешняя деятельность ума целиком зависит от чувств.

Чувства, так же как и ум, имеют тонкую природу. Их действие проявляется через нервную систему и органы чувств. Поэтому повреждение органов чувств или нервной системы не обеспечивает тонким по своей природе чувствам адекватного отражения.

Чувства

Существует пять видов чувств, которые связывают нас с окружающим миром: слух, зрение, обоняние, осязание и вкус. Согласно Ведам, чувствовать – значит реально, посредством органов чувств, взаимодействовать с объектом нашего восприятия. Например, мы слушаем хорошую музыку и испытываем от этого удовлетворение. Все понимают, что, слушая музыку, мы взаимодействуем с ней. Однако не все понимают, что значит чувствовать на себе чужой взгляд. Разве взглядом можно прикасаться? Оказывается, да. Чувство слуха тоже может работать не только на прием, но и на направленный контакт со звуком. Так, например, дирижер целенаправленно улавливает звук одной из многочисленных скрипок оркестра и определяет, нет ли в нем фальши.

Мышление – это внутренняя деятельность ума, а восприятие мира с помощью чувств – это его внешняя деятельность. Одни люди, преимущественно женщины, склонны к повышенной эмоциональности. В таком состоянии ум сильно подвержен влиянию чувств. Другие, преимущественно мужчины, обладают меньшей чувствительностью и больше склонны к мышлению. Иногда это приводит к бесчувственности, холодности. Есть и те, у кого оба процесса – и восприятие, и анализ – находятся в гармонии.

Необходимо научиться контролировать как процесс восприятия, так и процесс мышления, иначе можно сильно пострадать. Иногда не ум управляет человеком, а чувства. В результате мы тратим время, которое никак не вернешь, на пустяки. Настроенные негативно чувства беспокоят, досаждают, волнуют ум. Почему, когда у нас хорошее настроение, не хочется говорить о чём-то плохом, но когда настроение плохое, в памяти возникает столько негативной информации?

Например, если нам не выдали зарплату, мы можем обсуждать это целый день, как будто от этого её дадут быстрее. Как правило, подобные вещи объясняются тем, что мы привязываемся к какому-либо привлекательному объекту, даже если он и не доступен нашему восприятию. Ум, имея тонкую природу, привязывается к любой манящей его идее. Он может привязаться к зарплате, даже к той, которую ещё не дали.

Таким образом, тонкое тело ума связывается с объектом своего восприятия с помощью чувств. Чувства – это щупальца ума, с помощью которых он воспринимает окружающий мир. Процесс восприятия окружающей нас реальности существенно зависит от настроения ума. Настрой может быть как позитивным, так и негативным.

Немаловажное значение в восприятии мира имеет степень нашей эгоистичности. Если человек настроен эгоистически, его чувства во что бы то ни стало хотят овладеть желаемым предметом, что приносит ему одни лишь беспокойства, так как очень трудно преодолевать неожиданно возникшие желания. Так чувства становятся сильнее воли, и мы начинаем идти у них на поводу. Складывается парадокс: чувства управляют умом, а не наоборот, как должно было бы быть. Если же контролировать свои чувства и ум или хотя бы стараться делать это, то жизнь станет намного счастливее.

Учиться управлять своим умом лучше с помощью знания, а не на собственном отрицательном опыте. Разумный человек тем отличается от глупца, что первый постигает всё через изучение, а второй – через «обречение», пожиная горькие плоды своего опыта. Разумные люди учатся у мудрых направлять свой ум в сторону позитивного восприятия мира. Неразумные склонны постоянно выискивать во всём одни проблемы. И достаточно кому-то чуть-чуть задеть неразумную, неуравновешенную личность, как у нее сразу же происходит колебание ума в сторону негативного восприятия, а дальше – споры и выяснение отношений. Всё это приводит к одним страданиям.

Таков негативный, болезненный настрой, и именно он является основной причиной развития многих болезней. Ум управляет работой всех органов, а если умом управляет негативная информация, то соответствующее негативное воздействие распространяется на организм в целом. Разумный человек не скорбит и не гневается по пустякам, так как умеет контролировать чувства и не даёт им привязаться к нежелательным объектам.

Слух

Человек, понимающий, что слух связан с самыми глубокими сферами нашего сознания, очень удачлив. Придавая позитивному слушанию первостепенное значение, он, несомненно, увеличит силу своего разума. Согласно Ведам, звук представляет собой огромную силу. В древности жили мудрецы, обладавшие ведическим знанием о могуществе звука. С помощью определённых звуковых вибраций они умели управлять различными процессами в природе: например, могли вызвать дождь или прекратить его.

Мантра – это сочетание звуков, рекомендованное Ведами для воздействия на тот или иной объект. Знанием о применении мантр могли пользоваться только брахманы (святые) и кшатрии (праведные цари). Это были люди с высокоразвитым сознанием, которые обладали высокой нравственностью и духовной силой, так как для овладения мантрой необходима высокая степень чистоты ума. Если ум чист, он легко и правильно воспринимает вибрацию мантры, запоминает и затем без ошибок воспроизводит её. Только в этом случае мантра начинает творить поистине волшебные вещи.

Что могли совершать священники с помощью звука, используя различные мантры! Устанавливать ту погоду, которая была необходима (вызывать дождь или прекращать его, вызывать ветер и направлять его определенным образом, зажигать огонь и т. д.); оживлять только что умерших; управлять летательными аппаратами; излечивать любые болезни; добывать предмет, который находился на расстоянии сотен километров; становиться невидимыми для окружающих; воздействовать на сознание животных, птиц, насекомых – и многое другое. Поскольку описания подобного рода не имеют прямого отношения к рассматриваемой здесь теме, тем, кто заинтересовался ими, я рекомендую обратиться непосредственно к ведическим писаниям.

В наше время, когда налицо сильное загрязнение тонкого тела Земли в результате нашей греховной деятельности, воспользоваться этими мантрами практически невозможно. Пять тысяч лет тому назад общая экологическая картина мира, включая энергетику ума его обитателей, была ещё довольно чиста. Теперь же – нет, потому об экологии ума сейчас следует заботиться не меньше, чем о сохранении природы нашей планеты. Загрязнение умственной энергии Земли проявляется в крайне негативном настрое большинства людей. Трудности же в произнесении мантр возникают по следующим причинам:

- люди не имеют достаточной чистоты тонкого тела ума для того, чтобы правильно воспринимать, запоминать и воспроизводить нужные звуковые вибрации;
- в наши дни практически не осталось никого, кто мог бы научить этим мантрам;
- большей частью утеряны руководства для подобной практики.

Тем не менее, кое-что сохранилось. Например, можно ещё научиться доставать предметы, находящиеся на большом расстоянии, разжигать огонь, вызывать или останавливать дождь. Чтобы научиться всем этим вещам, нужен опытный наставник, который при правильном настрое ученика передаст ему умение правильно произносить мантры. Однако сам процесс обучения будет очень долгим, да и нет особой надобности в наше время в перечисленных выше искусствах.

Примечательно, что существуют мантры, освоить которые можно сравнительно просто; эти мантры рекомендованы специально для нашей эпохи. Они очищают сознание и сжигают отрицательную карму человека. Эти мантры содержат Святые Имена Бога. Их вы можете найти в ведической литературе. Одна из таких мантр, состоящих из Святых Имен Бога, особенно рекомендована для настоящего времени. Она называется *Маха-мантра* («великая мантра»).

*Харе Кришна Харе Кришна
Кришна Кришна Харе Харе*

*Харе Рама Харе Рама
Рама Рама Харе Харе*

Все мы легко можем воспользоваться этой мантрой, так как не существует строгих правил её произнесения. Она действует не на тонком материальном уровне, а на духовном плане, и поэтому главное – выразить в ней свою любовь к Богу.

Загрязнения тонкого тела ума не влияют на душу; но, соприкоснувшись с материальным миром, она начинает смотреть на него сквозь призму оскверненного ума. По этой причине далеко не все звуки достигают глубин души. В *Веданта-сутре* приводится тот особый вид звука, который способен непосредственно достичь нашей души. Он имеет духовную природу и поэтому независим от тонкого тела ума и без труда проникает сквозь него. Веды утверждают, что этот духовный звук, не имеющий ничего общего с материальным миром, создается повторением Святых Имен Господа.

Примечательно, что этот духовный звук может произносить любой человек, хотя и с разной степенью чистоты в зависимости от степени веры в Бога и чистоты сознания. Каждое из Святых Имен Бога приносит человеку неопишное благо. Тем не менее, существуют особенно могущественные мантры, которые великие мудрецы ещё в древности использовали для очищения сознания; таковой и является Маха-мантра, которая ведет человека к духовному совершенству.

Удивительно, что в отличие от мантр, воздействующих на тонкое тело, овладеть которыми необычайно трудно, получить эффект от произнесения духовной мантры может любой человек, даже без духовного посвящения. Хотя, безусловно, духовное посвящение, как и общение со святой личностью, даёт неоспоримое преимущество, приводящее к быстрому прогрессу в произнесении мантр.

Продолжим нашу беседу о чувствах. Как мы уже говорили, все чувства принадлежат тонкому телу ума. Оно имеет пять щупальцев, с помощью которых контактирует с внешним миром: слух, зрение, обоняние, осязание, вкус. При этом каждое из чувств, в том числе и слух, работает не только внутрь, но и по направлению к объекту. Например, у зайцев уши поворачиваются и настраиваются на звук как локаторы. С первого взгляда может показаться, что такая настройка происходит благодаря поступающему звуку. Но на самом деле заяц, уже увидев объект, настраивается на него своими ушами и слушает. Даже если где-то рядом будет раздаваться более сильный звук, заяц всё равно сможет игнорировать его и ушами найдет звук от интересующего его объекта.

Мы же способны на большее, так как наш ум развит сильнее, чем у животных. Например, есть люди, которые могут, настроившись, слышать чей-то разговор, происходящий на расстоянии нескольких километров. Для развития такой мистической способности требуются годы специальных тренировок по системе восьмиступенчатой йоги. Веды не рекомендуют в наше время сильно увлекаться развитием подобных способностей. Действительно, подобные занятия не оставят ни сил, ни времени, ни энтузиазма для духовной практики, которая, как никакая другая, особенно нужна каждому человеку.

Осязание

Осязание воздействует на наше тонкое тело достаточно глубоко, достигая разума. Всё, что соприкасается с нашим телом, несёт в себе определенную психическую информацию. Веды утверждают, что при соприкосновении тела с грязными предметами происходит осквернение сознания. Под сознанием, которое пронизывает всё, в том числе и тонкое тело, в данном случае подразумевается тонкое тело разума. Разум имеет более тонкую природу, чем ум. Под грязью подразумеваются объекты, несущие в себе отрицательную связь с тонким телом ума или разума человека. Например, так воздействуют на ум и разум испражнения или мертвые ткани (остриженные ногти и волосы). Если во время еды дотронуться до остриженного ногтя или волоса, то какая-то часть отрицательной энергии тонкого тела их обладателя перейдет к нам. Поэтому, чтобы в пищу случайно не попал волос, Веды рекомендуют женщинам во время приготовления пищи надевать косынку.

Очистить ум от оскверняющего прикосновения можно с помощью контакта кожи с чистой водой. Для этого достаточно просто помыть руки или принять приятный, прохладный душ. Веды утверждают, что проточная вода очищает не только грубое, но и тонкое тело (ум и разум) человека. Именно поэтому после принятия душа настроение улучшается и появляется более здоровое восприятие мира. Таким образом, при соприкосновении тела с чистым объектом происходит очищение ума и даже разума. Известно, что Иисус Христос исцелял людей, касаясь пальцами их лба.

Для очищения разума Веды рекомендуют ходить босиком по земле, на которой жили святые люди. Впоследствии, на протяжении сотен и даже тысяч лет, земля этой местности способна очищать сознание паломников. Такие святые места называются в Ведах санскритским словом *тиртва*, а обход этих мест во время паломничества – словом *парикрама*.

Зачем люди приходят на могилу святого человека и пылью или землей с этой могилы посыпают себе голову? Сила святого человека через кожу (тактильное чувство) взаимодействует с этой землей. И что происходит? Чувства, ум и разум человека, посыпавшего голову этой землей, очищаются. Когда кто-то льёт на себя воду, взятую из святого места, опять-таки очищается тонкое тело. Зачем человек едет в святые места и ходит там босиком? Чтобы стопы соприкасались со святой землёй, благодаря чему достигается очищение разума. Что такое святая земля? Если где-то жил святой человек, сила, которую он оставил в том месте, и есть святая земля. Она ещё долго будет очищать наше существование.

Однако не все получают пользу от посещения святой земли. Необходимо правильно относиться, во-первых, к самому святому и, во-вторых, к месту, где он жил. Если мы ведем себя смиренно и уважительно, то процесс очищения сознания в святом месте для нас гарантирован. Смиренно – значит без эгоизма, не желая ничего для себя; уважение же к святому приходит от понимания важности того, что сделал этот человек. Духовная сила и эгоизм несовместимы, как огонь и вода. Если вы пришли в святое место, нужно выбросить из сознания свой эгоизм, излишнюю гордость и смиренно поклониться святыне. Поклон – это действие, наполненное духовной силой. Затем рекомендуется дотронуться до святыни правой рукой и прикоснуться той же рукой к макушке или ко лбу.

Слышали ли вы о подобном лечении сознания? Многие люди, кому знакомы эти способы очищения, испытав необыкновенное счастье, каждый день настраиваются на контакт только с духовной энергией. В этом они видят свой первейший долг. Духовная энергия, приносящая одно только счастье, присутствует всюду, где есть души: в людях, растениях, животных и даже в драгоценных камнях. Святые люди не только не стремятся быть несчастными, но и знают, как стать счастливыми. Поэтому с самого утра они настраивают себя на то, чтобы воспринимать от людей только хорошее. Так они возвращают в себе силу счастья. Для защиты от дурного

воздействия святые люди ставят на своем теле знаки очищения сознания (*тилаки*), используя для этого глину со святых мест. Во время этого процесса произносятся специальные мантры, состоящие из Святых Имен Бога.

Всё, что соприкасается с кожей, автоматически влияет на разум. Например, чистая одежда очищает разум, а грязная —

оскверняет. В результате работы пототделительных желез на теле в течение дня скапливается много грязи. Поэтому рекомендуется делать полное омовение хотя бы один раз в сутки, лучше всего сразу после пробуждения. Просто побрызгав на кожу одеколоном, от физической и психической грязи не избавишься. Невозможно быть здоровым ни физически, ни психически, не выполняя очистительных процедур, которые, действуя через чувство осязания, очищают наше сознание (прану, чувства, ум и разум).

Зрение

Зрение воздействует преимущественно на тонкое тело ума, на разум оно воздействует в меньшей степени. Оно грубее, чем осязание, и связано со стихией огня, то есть огненной природой. Это очевидно для каждого, и не случайно в народе существует много крылатых выражений, подтверждающих сравнения, данные в Ведах:

- глаза налились кровью,
- глаза горят огнем,
- горячий, жгучий взгляд,
- холодный взгляд,
- метать молнии глазами,
- прожигать глазами,
- испепелять взглядом и т. д.

Иногда случается так: вы идёте и чувствуете, как кто-то сзади смотрит на вас. Оборачиваетесь – так оно и есть. Знакомая ситуация? Некоторые чувствуют тепло от взгляда или же сам взгляд. Уяснив это, можно сделать вывод, что из глаз исходит какая-то сила. Согласно традиционному пониманию современной науки, свет движется только внутрь глаза, а не наоборот – из глаза наружу. Но Веды утверждают, что с помощью своей тонкой энергии огня наши органы зрения могут активно воздействовать на внешнюю среду.

Например, вы гуляете по проспекту, и неожиданно у вас появилось желание оглянуться. Повернув голову, вы встречаетесь взглядом с человеком, который внимательно смотрит на вас из автобуса. Обычная ситуация; проанализировав ее, можно прийти к заключению, что мы оборачиваемся совсем не случайно. Причиной этому является сила, исходящая от пристального взгляда.

Существуют люди, которые взглядом могут зажечь какой-либо предмет; это необычно, но подобные эксперименты неоднократно проводились как ведическими, так и современными учеными. В ведических писаниях приводится множество подобных случаев. Но сегодня таких людей встретишь не часто. Это связано с тем, что тонкая атмосфера Земли сейчас очень загрязнена, и поэтому возможности яркой демонстрации природы ума сильно ограничены. Если такие люди и есть, то они должны жить в достаточно чистой среде: в горах, в лесу – или активно заниматься духовной практикой, например, повторением Святых Имен Бога.

Вкус

Чувство вкуса проявляется через стихию воды. В безводной среде вкус не почувствуешь. Чувство вкуса указывает на совместимость праны нашего организма с праной продукта, который мы употребляем в пищу. Если вкус приятен, то на продукта гармонирует с праной организма, а если неприятен, то не гармонирует. Антагонизм праны не всегда так уж плох. Так, например, очень горький вкус хотя и кажется неприятным, однако он возбуждает защитные силы и активизирует движение праны в организме. Эту особенность аюрведические врачи часто используют при лечении.

И всё же пища в большинстве случаев должна иметь приятный вкус, иначе существует высокая вероятность заболеть после её употребления. В питании кроме тех или иных качеств продуктов необходимо учитывать и другие факторы: в каком настроении приготовлена пища, как организован и в какое время осуществляется её прием. Если пища приготовлена с любовью, она приобретает положительный заряд и способна оказывать сильное лечебное воздействие. Примечательно, что если повар готовит пищу с любовью к Богу, повторяя во время её приготовления Святые Имена Бога, она способна со временем очистить человека от всех грехов. Такой подход к приготовлению пищи естественным образом делает жизнь счастливой.

Очень трудно в этой жизни стать счастливым. Многие люди, для того чтобы стать счастливыми, готовы отдать всё. А оказывается, готовя пищу в соответствии с принципами, изложенными в Ведах, человек быстро приближается к счастью и достигает его. В Ведах говорится: если пищу после приготовления освятить, то она очень эффективно воздействует на сознание человека.

Обоняние

Это чувство действует через энергию сухого вещества, или, как говорится в Ведах, через энергию первоэлемента Земли. Веды утверждают, что первоэлемент земли заключает в себе все остальные стихии. Установить контакт с этим удивительным первоэлементом можно только через ощущение запаха. С помощью запаха можно понять совместимость продуктов питания со всеми функциями организма. Контролируя запах различных продуктов, удаётся определять их пригодность для индивидуального рациона питания и их совместимость с организмом; таким образом можно подобрать собственную диету. Ниже приводится классификация запахов, которая была составлена экспериментальным путем. В ней наглядно отражается утверждение Вед, что именно в запахе вещества содержится вся информация о его свойствах. Ниже также приводится методика, с помощью которой вы сможете провести тестирование продуктов питания и без особого труда подобрать себе индивидуальную диету.

Индивидуальный подбор продуктов и лекарственных средств

Протестировать любое лекарство – подходит оно вам или нет, – как и любой продукт питания, можно с помощью запаха. Рассмотрим, как можно классифицировать действие трав, продуктов и лекарств по запаху.

Первое условие тестирования – всё, что вы проверяете, надо нюхать в сухом виде. Условие второе – нюхать нужно быстро и затем, отстранившись от тестируемого продукта, постараться понять, какой был запах. В проведении правильной диагностики вам поможет приведенное ниже описание запахов. Для более эффективного проведения этого теста нужна небольшая 10–15-минутная тренировка. Перед проведением тестирования продукты питания и травы нужно высушить и, желательнее, измолоть. Ниже приводится следующая классификация:

1. Определяемый продукт питания вам подходит, если:
 - запах приятный, лёгкий, свежий, прохладный;
 - имеет нейтральный запах (при взбалтывании или близком поднесении к носу появляется ощущение свежести);
 - пахнет сильно, но запах при этом лёгкий, свежий, приятный;
2. Определяемый продукт питания вам подходит частично, если:
 - запах приятный, прохладный (свежий), но имеет легкие оттенки остроты, теплоты, терпкости, кислоты, пыльности, сладковатости, горьковатости, землистости.
3. Определяемый продукт питания вам не подходит, если:
 - запах приятный и теплый (отсутствует всякая свежесть и прохлада), при этом он может быть сладким, кислым, горьким, солёным, пряным, терпким, пыльным, землистым;
 - запах вам не нравится, неприятен;
 - запах нейтральный (при взбалтывании чувствуется пыльность).

Подобную классификацию по свойствам можно использовать и для тестирования химических препаратов. Однако следует учесть, что любые лекарства, полученные химическим путем, не имеют тонкого тела, и для них тестирование по запаху можно использовать лишь с целью проверки их подлинности. Лекарство будет иметь запах либо лёгкий, либо тяжёлый; других оттенков запаха не будет. У таблетки может быть кислый, солёный, острый или сладкий оттенок запаха, но не будет запаха, обусловленного присутствием праны: например, свежего или прохладного.

Запахи, связанные с умственной энергией, имеют другие характеристики. Чем они отличаются? Чем отличается трава от таблетки – это, наверное, нетрудно понять. У трав колоритные запахи, очень яркие. У таблетки же запахи тусклые; они могут быть сильными или резкими, но оттенков свежести, прохлады и яркости у них не будет.

Мысли

Вернемся к изучению тонкого тела ума. Ум взаимодействует с окружающим миром посредством всех пяти видов чувств. Веды их называют чувствами познания. С помощью них мы и воспринимаем окружающий мир. Болезни и здоровье приходят к нам также через эти чувства и напрямую – через ум, который Веды называют шестым чувством. Произнеся или выслушав грубую речь, мы зарабатываем огромное количество проблем. Если мы видим то, на что неблагоприятно смотреть, то опять же зарабатываем проблемы. Допустим, кто-то смотрит по телевизору фильм ужасов и думает, что он на него никак не подействует; однако тонкое тело ума воспринимает всё, и в организме тем временем происходят определенные изменения. В результате на следующий день этот человек обнаруживает у себя какой-то непонятный негативный настрой, которого раньше не было.

Тонкое тело ума играет важную роль в жизнедеятельности человеческого организма. Оно управляет нервной системой и движением праны. Вы что-то увидели, услышали – в тонкое тело ума вошла некая негативная информация, и дыхание замерло. Если кто-то скажет матери: «Вашего сына увезли в больницу», – она от этих слов может упасть в обморок. Почему же слово так легко сбивает человека с ног? Когда какая-либо информация о том, что нам дорого, поступает в ум, он немедленно реагирует на это и заставляет нервную систему работать определенным образом, иногда даже на саморазрушение.

Итак, кроме сознательного мышления ум выполняет ещё и подсознательные функции. Согласитесь, мы не осознаём характера наших внутренних органов: не знаем эмоционального состояния печени, не знаем характера сердца; всё это – подсознательные функции ума. Ум – не просто водоворот мыслей в голове; ум имеет определенное строение. Не путайте строение ума со строением головного мозга. Строение ума невидимо для глаз. Однако невидимый ум активизирует деятельность нервной системы, потому-то извилины и «шевелиются». Так у нас проявляется возможность развить память и другие интеллектуальные способности. Если бы всё зависело только от этих извилин, как бы они смогли активизировать сами себя? Только в сказке можно самого себя вытащить за волосы из болота.

Подсознательные функции ума проявляются во взаимоотношении с окружающими нас объектами. Настроение – это совокупность всех функций ума, поэтому, например, если человек настроен по отношению к нам плохо, то это постоянно будет портить нам настроение. Наше психическое состояние определяется нашими прошлыми поступками. Они поступают в наш ум из прошлого через взаимодействие со Вселенной и её планетами, особенно такими, как Солнце,

Луна, Марс, Меркурий, Юпитер, Венера, Сатурн. Если у нас имеется неприязнь к какому-то человеку, то независимо от того, знаем мы об этом или нет, негативный настрой определенным образом будет влиять на наше настроение. Простой способ быть счастливым – желать всем счастья. Мысленно желая счастья, нужно попытаться вспомнить человека, которого недолюбливаешь, и искренне постараться изменить своё отношение к нему.

Человек – властелин своей судьбы и может по своему желанию стать счастливым. Надо просто захотеть этого. Стоит лишь начать желать всем счастья, и тогда жизнь сама начнет постепенно меняться. С помощью этого простого способа нормализуются отношения с близкими людьми. В результате можно будет без конфликтов воспитывать детей, легче будет устроиться на работу. Стоит начать желать счастья всем, даже начальнику, от общения с которым у вас портится настроение, как вдруг он по собственной инициативе займёт по отношению к вам примирительную позицию и даже даст путевку на отдых.

Если человек настроен доброжелательно, то все хорошее приходит к нему само. Согласно Ведам, человек становится счастливым только с помощью знания о том, как стать счастливым.

С помощью осознанного знания о том, что такое высшее счастье, мы сможем не только изменить собственную жизнь, но и помочь измениться другим. Без желания к самосовершенствованию прогресса у нас не будет, а без желания помогать совершенствоваться другим мы не сможем удерживаться на пути прогресса длительный срок.

Надо понять, что все мы тесно связаны в этом мире. Мы живём в тонком теле ума, через него и осуществляется наше взаимодействие с окружающим миром. Поэтому нам надо учиться правильно общаться друг с другом. В уме проявляются как хорошие черты характера, которые приносят счастье, так и плохие, которые влекут за собой страдания.

Обида – это состояние, при котором мы негативно настраиваемся на какое-то плохое качество тонкого тела ума другого человека. Когда мы настраиваемся на чью-то плохую черту характера, у нас формируются отрицательные эмоции по отношению к этому человеку, такие как обида, злость, ненависть, отчаянье, жадность, вождление. И всё это активизируется в результате умственного контакта с этим человеком.

Например, вы на кого-то обижены. Попробуйте перестать обижаться. Отбросить обиду на мгновение легко, но со временем она снова напомнит о себе. Плохие мысли опять возвратятся, так как сохраняется реальная связь с обидчиком, которая не является всего лишь воображением. Когда у меня отсутствует связь с другими людьми, я отношусь к ним нейтрально; но как только возникает с ними тонкая связь, так и настроение меняется. Кому хочется иметь плохое настроение? Никому. Откуда же оно берется? Из отрицательных контактов ума с другими людьми.

Мы порой уже забываем о человеке, но память стойко хранит связанные с ним отрицательные эмоции. Как только они всплывают в памяти, мы вспоминаем этого человека. Почему же возникают эти эмоции? Потому что сохраняется отрицательный контакт. Как его разрушить? Знать это очень важно. Надо настроиться на того человека, которого вы недолюбливаете, и начать систематически, ежедневно желать ему счастья. Вы всё равно будете думать о нём, хотите вы того или нет. Почему невозможно прекратить о нём думать? Потому что между вами и обидчиком сохраняется тонкий, невидимый контакт. Следовательно, решение вопроса не в том, думать о нём или не думать, а в том, как о нём думать.

Пожелание счастья – это древний аюрведический метод лечения. Вначале, когда вы начнёте им пользоваться, у вас будут возникать навязчивые негативные мысли: «Я желаю счастья Василию Петровичу, который надоел мне, как горькая редька. Я желаю счастья Василию Петровичу, я желаю счастья Василию Петровичу, который, конечно, недостоин, чтобы ему желали счастья». Отрицательный контакт по-прежнему сохраняется в подсознании, и вам так или иначе придётся усилием воли преодолеть его, потому что эта отрицательная связь и побуждает негативные мысли постоянно лезть вам в голову.

Мысль способна воздействовать на окружающий мир и в то же время воспринимать информацию от него, поэтому ум считается шестым чувством.

Все остальные чувства в своей деятельности зависят от ума и, кроме того, сами побуждают мыслительную деятельность. Поэтому, когда пытаешься желать счастья человеку, которого не любишь, ум интенсивно извлекает из памяти что-то плохое о нём.

Настоящее знание, приводящее к успеху – это практическое знание, которое позволяет изменить жизнь к лучшему. Если человек добился успеха в понимании законов физики и, например, создал атомную бомбу, способную уничтожить миллионы людей, то в чём заключается практическая ценность такого знания для него самого? В своей будущей судьбе он ничего не получит от этого знания, кроме страданий. Веды дают знание о том, как стать счастливым, и при внимательном их изучении можно обрести понимание истинного смысла жизни.

Итак, подведём итог беседы о природе ума. Мысль, являясь функцией ума, имеет тонкую материальную природу, и скорость её распространения во много тысяч раз превышает скорость света. С её помощью человек, при особой тренировке, может путешествовать по всей

Вселенной. На уровне ума мы мгновенно связываемся друг с другом. Поэтому необходимо научиться воспринимать только позитивные аспекты и не «зацикливаться» на негативных. Но самое главное – это научиться направлять свой ум и свои мысли в духовное русло. Только так можно обрести сильный вкус к позитивному восприятию мира и полностью утратить желание думать о ком-либо плохо.

Тонкое тело разума

Теперь поговорим о разуме, имеющем ещё более тонкую природу, чем ум. Разум призван управлять тонким телом ума. Разум – это сила, несущая в себе концепцию нашего существования, нашего понимания смысла жизни и счастья. Так как под счастьем каждый понимает что-то своё, то и качественные характеристики разума у всех людей разные. В зависимости от настроения разум бывает чистый и оскверненный, или нечистый. Эти два типа разума действуют совершенно по-разному. Так, нечистый разум несёт в себе эгоистичную концепцию понимания счастья. Разум – это та сила, которая мотивирует деятельность человека в соответствии с его взглядами на жизнь. Вы захотели что-то узнать, что-то понять, и разум ведет вас в этом направлении. Разум – это самая большая сила, доступная нашему сознанию.

Согласно Ведам, особое внимание человек должен уделять развитию разума. Некоторые люди больше склонны качать мышцы тела, чем развивать разум, но тело быстро стареет, а мышцы дряхлеют. Разум же не стареет, и поэтому пожилые люди зачастую намного мудрее молодых, за это их и уважают. Сила ума проявляется в силе чувств и аналитических способностях. Если у человека очень развиты чувства, его называют эмоциональным. Если у человека развиты аналитические способности, его называют умным, а если развит разум – разумным. Бывает, объясняешь что-то человеку несколько раз, он говорит: «Всё, понял». Вроде бы его «анализ» сработал, но затем он делает всё совершенно наоборот. Это признак глупости. Если человек может всё проанализировать, это ещё не значит, что он всё понял. Так, например, лектор с сигаретой в зубах может очень обстоятельно объяснять, что курить вредно. Но действительно ли он понял это, если сам по-прежнему продолжает курить?

Разумный человек, получив разъяснение, руководствуется им в жизни. Такое возможно, когда разум способен контролировать ум. Если человек благодаря полученному им объяснению немедленно избавляется от вредной привычки, то разум такого волевого человека называют сильным. А если он самостоятельно понял, например, что курить вредно, то это значит, что человек в результате работы над собой каким-то образом сам очистил свой разум. Однако следует знать, что очистить разум можно только через смиренное общение с человеком, который уже обладает чистым разумом. Если же у человека разум грязный, осквернённый эгоизмом, тогда он принимает только то, что ему нравится или что ему ближе. Для того чтобы получить возможность очиститься, человек должен научиться быть самокритичным. Самокритичность, развиваясь, делает человека смиренным и мудрым. Человек с сильным и чистым разумом способен принять авторитет писаний (например, Вед) и святых людей, чтобы руководствоваться их наставлениями в течение всей своей жизни.

Как же научиться отличать людей с чистым разумом от людей с грязным или загрязненным разумом? Определенная загрязненность разума присуща каждому человеку. Услышав фразу, что мусульмане лучше христиан, последователи Иисуса сразу насторожатся и отвергнут это суждение, так как будет задето их ложное эго. Человека, ставящего христианство выше ислама, отвергнут мусульмане. Если кто-то мне скажет, что у меня неприятный голос, моё ложное эго также будет задето. Ложное эго есть у любого человека, независимо от происхождения и веры. У кого-то оно развито сильнее, у кого-то – слабее. Поэтому нет смысла осуждать религиозные чувства или профессию. Любая, пусть даже трезвая критика бесполезна и скорее вредна, если человек не готов её слушать. Чтобы научиться терпеливо воспринимать людей с различным складом характера и с разными наклонностями, необходимо воспитывать в себе силу разума.

Развивая в себе чистоту и силу разума, человек учится принимать те вещи, которые принять необходимо. Таков принцип успешной жизни. Развивать разум заставляет человека потребность быть счастливым. В чём же заключается счастье? В разумности. Некоторые,

правда, думают, что счастье в деньгах или в чём-то вроде этого. Однако хлебнув страданий, человек начинает искать более чистое и возвышенное счастье, постепенно избавляясь от подобных заблуждений. Итак, согласно Ведам, счастье заключается в разумности.

Так что же такое разумность? Когда умом и чувствами управляет разум, а не наоборот, тогда человек пребывает в состоянии счастья. Это возможно только при сильном разуме. Разумный человек понимает, как правильно поступать, как правильно относиться к людям, как правильно питаться, как правильно жить, чем заниматься в жизни, для чего предназначено женское тело (в чем состоят обязанности женщины), для чего предназначено мужское тело (каковы обязанности мужчины), как воспитывать детей, как относиться к пожилым людям, чем отличается одна страна от другой, почему он родился именно здесь, а не в Африке. Таким образом, сильный разум даёт понимание того, в каком направлении следует двигаться в жизни, чтобы стать по-настоящему счастливым. Все вопросы развития и влияния чувств, ума и разума прекрасно раскрываются в Ведах. И мы, изучая их, сможем изменить свою жизнь.

Оказывается, разум можно тренировать так же, как качают мышцы. Разум обретает силу с помощью практического использования законов жизни. Если человек, преодолевая желания, старается поступать так, как следует, а не так, как хочется, этим он тренирует свой разум. Некоторым людям такая установка кажется искусственной и бесполезной. Им нравится во всем повиноваться своим ненасытным чувствам. Такая жизнь в Ведах сравнивается с животной.

Кто-то любит читать много книг. Но от теоретического, сухого познания разум не развивается. Только знание того, как правильно вести себя, определяет разумность. Для того чтобы развить разум, не так важно много читать, но следует усердно изучать писания, внедряя изученное в свою жизнь. Сила разума определяется поведением, и самый главный показатель разума – это его устремленность. Разумного человека можно понять по его речи, это самый главный критерий в оценке разума. Поэтому ведическая мудрость гласит, что судить о человеке нужно после того, как он открыл рот и что-то сказал.

Разум нацеливает нашу жизнь строго определённым образом. Максимальная устремленность наблюдается у людей двух типов: у чрезвычайно разумных и абсолютно неразумных. Неразумных влечёт какая-то сила, и они не отдают себе отчет в том, почему они вовлекаются в ту или иную деятельность. Так, неразумные люди готовы потратить всё свое время и все силы на дополнительный комфорт в квартире и яркие удовольствия. Разумные же выбирают главную цель жизни, нацеливаются на неё и затем достигают её. Так они становятся счастливыми во всех отношениях. Загрязнённый разум может быть сориентирован только лишь на цель низшего порядка. От того, как настроен разум, зависит, как сложится жизнь. Не поменяв мировоззрения – нацеленности разума, понимания счастья, взглядов на жизнь – изменить жизнь просто невозможно.

Счастье находится внутри нас

Истинное счастье находится внутри нас, и его сияние Веды называют *ананда-майя коша* («духовная оболочка счастья»). Если человек сможет настроиться на силу счастья, которая содержится внутри него, он излечится от всех недугов, обретет не выразимое словами счастье и полное умиротворение. Более того, он будет пребывать в состоянии абсолютного знания. Самое удивительное, что такого человека полностью оставят чувства жажды, голода и различные страдания, которые причиняет нам тело. Это состояние на санскрите называется *самадхи*. Пребывающий в самадхи человек не нуждается ни в чём, он испытывает абсолютное блаженство: его чистый ум наполнен счастьем, все органы и системы наполнены счастьем, и всё в его организме функционирует за счёт силы счастья. Эта сила, пребывающая внутри каждого человека и любого другого живого существа, имеет божественную, духовную природу.

Разум большинства людей, как правило, нацелен на обратное – не на духовное, а на материальное счастье. Веды утверждают, что с подобным приоритетом достичь осознания счастья внутри себя очень нелегко. Сила духовного счастья выше наших приземленных поисков материального счастья. Живя материальными помыслами, мы не можем понять всю глубину и силу духовного счастья. Человек сможет постичь высшее счастье, живущее внутри него, только поменяв материальные интересы на духовные, а это возможно лишь при правильном общении.

Итак, сила счастья пребывает внутри каждого живого существа и несет чистым людям счастье, а греховным – страдание. Называется она Сверхдушой. Сверхдуша – это высшая Душа, Сам Господь Бог. Мы же – подчиненные Ему и Его силе души. Присутствие Бога внутри нас не означает, что мы сами Им являемся. Мы подчиненные Богу духовные души и живем, привлёкшись ложными материальными радостями, в материальном теле. Наша цель – восстановить свои взаимоотношения с Богом, который как Сверхдуша (духовное счастье) вечно пребывает рядом с нами.

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.