

Анатолий Некрасов

# МАТЕРИНСКОЕ СЧАСТЬЕ

Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Н48

**Некрасов, Анатолий.**

Н48 Материнское счастье / Анатолий Некрасов. – Москва : Издательство АСТ, 2018. – 320 с. – (Лучшие психологические практики).

ISBN 978-5-17-110499-3.

Книги Анатолия Некрасова помогают осознать суть и смысл жизни, создать вокруг себя пространство любви, начать жить с ощущением гармонии и счастья.

Автор обладает потрясающим талантом делиться состоянием счастья с читателем, направлять его на путь радости и умиротворения.

Любовь к миру, близким людям — все эти составляющие нашей Жизни даруют ей смысл, приносят значение в каждый прожитый день.

Как найти свое состояние счастья и пройти «точку невозврата» к прежней жизни?

Как создать свой Поток жизни и принять его положительные изменения?

Воспользовавшись советами Анатолия Некрасова, вы сможете найти свой ответ на каждый жизненный вопрос и построить собственное счастье!

**УДК 159.9**  
**ББК 88.5**

В изобилии современных изданий есть ниша, которую практически никто из авторов не занимает, и поэтому книг на эту тему практически нет. Хотя стремятся туда многие, но реально попадают единицы. Как так может быть? Дело в том, что попасть в эту нишу совсем не просто. Чтобы написать такую книгу, нужно обязательно быть по-настоящему счастливым! И желать, и уметь этим счастьем делиться! А ещё иметь талант просто и ясно донести до читателей как само состояние счастья, так и опыт его достижения, и жизни в нём.

Всем этим обладает Анатолий Некрасов, который шаг за шагом шёл к открытому им состоянию счастья, писал книги, встречался с читателями, обучал на семинарах и тренингах всему тому, что постиг сам. Он реально живёт в постоянном состоянии счастья, причём не «трудного» счастья, а радостного и постоянно растущего! Перед вами книга о настоящем и реальном счастье!





КТО  
СЧАСТЛИВ,  
ТОТ И ПРАВ

# ВСТУПЛЕНИЕ

Многие знают мою первую книгу «Живые мысли», она переиздавалась более двадцати раз и переведена на семь языков. И многим она помогла осознать себя и жизнь с новой, более глубокой и соответствующей нашей эпохе точки зрения. «Живые мысли» является корнями моего творческого дерева. Именно из этой книги, из идей, высказанных в ней, родились все последующие книги, как ветви и плоды этого дерева. И вот сейчас настало время, когда я приобрёл счастливую жизнь и готов посадить новое дерево моего творчества, качественно отличающееся от предыдущего.

Я надеюсь, я уверен, что данная книга станет истоком новых творческих идей, проектов и книг. В чём коренное отличие книг «Живые мысли» и «Счастье жить»? В качестве жизни! Если «Живые мысли» помогают читателям осознать себя и выйти из зоны неблагополучия и риска, то книга «Счастье жить» помогает осознать состояние благоденствия и закрепитесь в нём!

Счастье – ключевое слово в этой книге, а счастье жить – это вектор, девиз. Именно через образ счастливой жизни мы будем смотреть на жизнь людей на этой планете. Как люди достигают счастья в разных уголках Земли? Как они реализуют свои возможности быть счастливыми?

Опыт счастливой жизни на планете большой, только о нём мало кто знает. Чаще всего пишут о несчастьях, проблемах, страданиях... О несчастье писать легко – проблемных сюжетов в жизни хоть отбавляй, и они острые, захватывающие, со слезами... А вот о счастье писать намного сложнее.

Во-первых, чтобы увидеть счастье, нужно самому быть счастливым и иметь счастливые глаза. Без этого ты не сможешь разглядеть всю глубину счастья, увидеть все оттенки этой светлой жизни. Во-вторых, счастьем люди не умеют и не хотят делиться. Действительно, в окружении несчастных и страдающих непросто быть счастливым и иметь смелость показать своё счастье. Вот почему в этой книге я делюсь счастьем своим и многих людей, которые решили им поделиться. А без умения делиться по-настоящему счастливым не станешь.

В книге решается ещё одна важная задача – показать пути к счастью. Не просто констатировать счастливый образ жизни, а понять – как он возникает и как развивается. И ещё более тонкая задача – увидеть перспективу развития счастья там, где оно уже есть. Ведь многие, приобретя счастье, успокаиваются, перестают развиваться и теряют его. Опыт создания счастливой жизни и развития счастья нужен всем – вступающим в жизнь и завершающим её. Оставить после себя счастливое наследие – мечта каждого человека. Вот для этого мы и пройдем по Земле со счастливыми глазами, чтобы разглядеть многие оттенки счастья в самых разных уголках личности, семьи и общества, на Земле и в Космосе.

Данную книгу можно назвать книгой-практикой. В ней каждый может найти для себя инструменты дальнейшего увеличения счастья. Многие уже понимают, что путь к счастью начинается с осознания своей сути и смысла жизни. Я предлагаю задуматься и понять предназначение не только своё, но и города и посёлка, в котором вы живёте. Оказывается, это очень важно!

Чтобы быть счастливым самому, нужно, чтобы пространство вокруг тоже было счастливым. Предназначение и смысл пространства жизни показывают путь, помогают сосредоточить усилия в определённом направлении и добиться наибольших результатов. В Советском Союзе многие города строились не в гармонии с природой, с Землёй, с эволюцией. Их создатели не руководствовались интересами человека, а «исходили из государственных задач». В результате у очень многих людей среда обитания весьма далека от счастливого пространства. Некоторые города вообще не предназначены для жизни... Что делать в этом случае?

Сейчас изменились цели и задачи, и многое из построенного уже не нужно в таком виде и с прежними целями. Но в этих постройках живут люди, миллионы людей, и зачастую влачат жалкое существование... Как помочь этим людям и этим городам и посёлкам обрести смысл и построить счастливую жизнь в новом времени? Кому-то откроется, что надо создавать новое пространство жизни и даже переехать в другое место... Осознать предназначение своё и своего народа – это ещё более глубокое состояние мудрости. В этом заключается ещё одна задача этой книги.

По-настоящему счастливому человеку важно также, чтобы счастливы были и планета, и Космос. Поэтому масштаб этой книги выходит за пределы личности, семьи, народа и даже планеты. Целый раздел посвящён организации счастливой жизни в планетарном масштабе и в Космосе. Человек и цивилизация взрослеют, поэтому космический масштаб деятельности вполне подходит нам по силам и по времени. Жить счастливо в пространстве благоденствия – это значит взять ответственность за всё, происходящее с тобой и вокруг тебя. **Ты – творец, ты демиург, ты сама любовь и свобода. Ты есть путь, истина и жизнь!**

Книга поможет приобрести это состояние, чтобы посмотреть на жизнь счастливыми глазами и увидеть, как можно увеличить количество и качество счастья на Земле. Предложенный в книге опыт счастливой жизни может быть реализован везде, и в своей жизни и в жизни окружающих людей, было бы только желание...

## Дневник

*Я уже около 20 лет пишу Дневник. Нерегулярно, непоследовательно, но пишу: иногда в месяц несколько строчек, иногда много страниц... Для чего я пишу Дневник? Я же его потом не перечитываю – некогда, да и зачем? Правда, иногда беру отсюда отдельные мысли, но это делаю сразу,*

*как только чувствую, что родилось что-то интересное, а позже не возвращаюсь. Может быть, когда-нибудь вернусь и перечитаю...*

*Так всё-таки зачем я пишу свой Дневник? Главное, пожалуй, Дневник – это мой самый сокровенный, самый честный собеседник. И это я сам! Дневник – это мужчина, равный мне, а чаще и выше меня, так как за ним стоят моё высшее Я и Высокие Друзья! Многие шаги за горизонт я делаю в одиночестве, и Дневник становится моим попутчиком в неизведанное. Во время написания уходит суета, происходит глубокая сонастройка моего внутреннего мира со всеми планами Бытия, и я приближаюсь к истине. Это я осознал не сразу, а только спустя годы писания Дневника.*

*Благодарю, мой друг Дневник, за то, что ты у меня есть!*

## Пять сожалений перед смертью

Я предлагаю стартовать в книгу о счастье, *оттолкнувшись от смерти!* Именно оттолкнув смерть, осознав то, что к ней приводит, мы продлеваем жизнь и делаем её счастливой.

На данный момент смерть является довольно распространённым явлением, и рано или поздно пока ещё практически все подходят к этой границе жизни. Так что давайте спокойно взглянем в этот пограничный момент: а вдруг там что-то откроется такое, что будет полезно для всей жизни, предшествующей смерти? Может быть, опыт умирающих кому-то поможет что-то изменить в своей жизни и отодвинуть смерть, или убрать страдания перед ней, или в корне изменить свою жизнь? Давайте поинтересуемся: что думают умирающие в последние минуты перед смертью? Вопрос поставим ещё более конкретно – о чём они чаще всего сожалеют, потому что сожаления на границе жизни и смерти максимально честны и наиболее верно оценивают жизнь.

Бывшая сотрудница хосписа сделала для нас с вами доброе дело (и за это ей огромная благодарность!) – составила своеобразный рейтинг основных сожалений людей, подошедших к самому краю жизни. Мы рассмотрим эти сожаления и прокомментируем их.

**Первое и наиболее распространённое сожаление.** *Я сожалею, что у меня не было смелости, чтобы жить жизнью, правильной именно для меня, а не жизнью, которой ожидали от меня другие.*

Именно на пороге смерти, когда люди осознают, что их жизнь почти закончена, они оглядываются назад и видят, что многие их мечты и планы остались нереализованными. Большинство людей не исполнили даже десятую часть из того, что хотели сделать. А главное, что открывается в этот момент

самой большой честности – понимание того, что это произошло **только вследствие выбора, который они сами** сделали или не сделали. То есть, оказывается, надо было всего-навсего в нужный момент сделать верный выбор, смелый шаг, отказаться от позиции «как все», идти от себя, а не от чье-то совета... Только и всего, и жизнь была бы совершенно другого качества!

На этом пороге люди понимают, как важно было слышать свою душу, которая постоянно давала различные знаки, подсказки, а не быть рабом слова «надо», как важно было идти по пути любви и свободы, а не протоптанной дорогой стереотипов общества.

«Чтобы не было мучительно больно» потом, на том пороге, давайте сейчас, не откладывая «до понедельника», начнём реализовывать хотя бы некоторые из своих сокровенных желаний! С того момента, когда вы теряете своё здоровье, становится уже слишком поздно предпринимать некоторые шаги. Здоровье приносит ту свободу, которую очень немногие осознают, пока не теряют его. Поэтому начните сейчас и продолжайте каждый день реализовывать всё более глубокие и масштабные желания.

Вот прямо сейчас – дочитайте это предложение до конца и остановитесь, и составьте список своих ВСЕХ желаний, и пополняйте его, и редактируйте его, и реализуйте его...

### **Второе сожаление. *Мне жаль, что я так много работал.***

Это чувство возникает в основном у мужчин. Но в последнее время появляется и у многих женщин, посвятивших большую часть жизни работе и построению карьеры. Подойдя к порогу жизни, большинство людей глубоко сожалеют о том, что потратили основную часть своей жизни на однообразный труд для добывания средств к существованию. Наконец-то осознаётся ошибочность одного из самых распространённых заблуждений человечества, что для счастья нужно много трудиться. К сожалению, это осознание приходит, как правило, слишком поздно...

Я хорошо знаю эту болезнь – трудоголизм, сам ей переболел. Только ближе к шестидесяти годам я стал от неё избавляться. И теперь всё больше понимаю её вредность для человека. Дело не только в большом количестве времени, отданного работе, а в потере сути человека, состояния творца. Как много в жизни пустого труда... Ещё больше труда нерадостного и нетворческого... А через такой труд уходят радость и счастье. Это и вызывает сожаления перед смертью.

Уменьшая свой образ жизни и уменьшая потребление, можно сократить требования в доходах. В действительности человеку нужно значительно меньше, чем он сейчас потребляет. Лозунг сегодняшней потребительской цивилизации: «Работай – потребляй – умри» – он и приводит к такому результату. Второй путь – повышение эффективности труда через использование мощнейшего ресурса – любви. На этом пути открываются энергетические и временные пространства в вашей жизни, вы становитесь более счастли-

выми и более открытыми для новых возможностей. Деятельность ради пропитания должна находиться в системе ценностей не на первой и даже и не на второй и третьей позиции, а значительно дальше. В этом случае человек сохраняет своё состояние творца и через это его деятельность становится высокоэффективной.

## Притча

*Решил Бог провести инспекционную проверку на Земле и говорит Иисусу:*

*– Пошли на Землю и посмотрим, что там изменилось за две тысячи лет после твоего посещения.*

*Опустились они на поле и видят мужчину, который работает на нём. Пыльно, жарко, потно, трудно... Видно, что работа тяжёлая, и мужчина устал. Бог и спрашивает Иисуса:*

*– А что это он делает?*

*– Как что?! Как Ты и сказал: «...полевою травую питаться будешь и в поте лица добывать свой хлеб».*

*– Так Я же пошутил!*

*Оказываются они в следующем пункте своего посещения – в роддоме. Стоны, крики, слёзы, кровь... Бог снова спрашивает:*

*– А сейчас куда мы попали и что здесь делают женщины?*

*– Как что? Ты же сказал: «...ты будешь в муках рожать детей своих».*

*– Так Я же пошутил!*

*И вот они оказываются ещё в одном месте на Земле, в Ватикане, и видят красивое, лепное помещение, хорошо одетых мужчин, благостных и упитанных. Они читают книги, поют псалмы. Бог спрашивает:*

*– А сейчас куда мы попали и что это за люди?*

*– А это те, кто понял, что Ты пошутил!*

**Третье сожаление.** *Мне жаль, что у меня не было смелости выразить свои чувства.*

Многие люди подавляли свои чувства, чтобы сохранить определенные взаимоотношения с другими. В результате они соглашались на посредственное существование и никогда не становились такими, какими бы хотели себя видеть. Возникновение многих болезней было связано с испытываемыми ими и подавленными чувствами горечи и негодования, обид и сожалений.

Но самые большие проблемы в жизни и самые большие сожаления вызывает то, что очень часто люди жили не по любви, отказывались принять и подарить любовь. И чем ближе конец жизни, тем сильнее сожаление из-за несвободы в отношениях и подчинения морали, которая всегда относительна. Лучше бы раньше пришло понимание, что самая истинная мораль – это любовь! А в результате несвободы много радости и счастья прошло мимо, оказалось на тех дорогах, которые побоялся выбрать на важных жизненных перекрёстках...

И к концу пришло понимание, что жизнь без любви – вообще-то и не жизнь, а существование. Человек посчитал и прослезился – жил по-настоящему, то есть в любви, всего несколько лет за всю долгую жизнь, а всё остальное время – существовал...

У кого есть ещё время и силы – любите! Принимайте и дарите любовь в любом возрасте! Творите любовь и счастье для себя и потомков, потому что детям и внукам можно помочь быть счастливыми только одним способом – самим быть счастливыми и жить в любви!

## Притча

*Идёт мужчина по кладбищу, читает надписи на надгробиях и вдруг видит такую: «Родился в 1935, умер в 2000. Прожил 8 лет». Удивился, не понял и решил спросить смотрителя:*

– Как так?! По датам он прожил 65 лет, а написано, что жил всего 8...

– Что здесь непонятного? Я хорошо знал этого человека. Первые 5 лет он жил в большой любви родителей – это была жизнь. А потом школа, армия, работа... Разве это жизнь? Ещё годик он пожил, когда влюбился, женился и до рождения ребёнка, а потом снова не жизнь...

– А ещё два года откуда взялись?

– А это он на рыбалку на выходные иногда выезжал. Лес, река, природа – настоящая любовь... Вот и набралось ещё два года в любви!

**Четвёртое сожаление.** Мне жаль, что я не поддерживал отношения со своими друзьями.

Редко кто осознаёт истинную роль дружбы и друзей, а ведь способность дружить – это великое и важное качество! Но в наше динамичное время многие оказались настолько погружёнными в свои собственные жизни, что позволили дружбе многие годы проходить мимо них. Поэтому возникает много глубоких сожалений о том, что их дружбе не было уделено столько времени и усилий, которых эта дружба заслуживала. Перед смертью все скучают по своим друзьям.

Любому человеку, ведущему активный образ жизни, свойственно преуменьшать значение дружеских отношений. Но когда смерть на пороге, материальные стороны жизни теряют своё значение. Не деньги и не статус сохраняют в конечном счете своё значение к концу жизни, а желание принести какую-то пользу тем, кого любят, и своим друзьям. Но обычно они уже слишком больные и уставшие, чтобы как-то справиться с этой задачей. Отсюда и сожаления...

Давайте с сегодняшнего дня начнём по-другому относиться к своим друзьям и приобретать новых! Ведь одна из важнейших задач человека – построить добрые, уважительные, **дружеские** отношения **с каждым встретившимся человеком на Земле!** Составьте список своих настоящих друзей, тех, которые пока ещё не стали таковыми, и тех, с которыми вы хотели бы

подружиться. Выделяйте время для общения, узнавайте их важные даты и не забывайте поздравлять, делитесь с ними своими достижениями, знаниями, помогайте им придавать новое качество жизни... Обязательно стремитесь строить отношения на честности, уважении и любви. Друзья-единомышленники – самые верные друзья! И не бойтесь потерять друзей, не цепляйтесь, не привязывайтесь, дайте свободу, если друг отходит в сторону. Это и есть настоящая дружба.

**Пятое сожаление.** *Мне жаль, что я не позволил/позволила себе быть более счастливым.*

Простая истина: «Хочешь быть счастливым – будь им!», но почему её осознают, как правило, только перед смертью? Суэта жизни, подчинённость привычкам и сложившимся представлениям, нахождение в плену «комфорта» привычного образа жизни, страхи перед переменами, притворство перед другими и перед самими собой в том, что довольны своей жизнью – всё это мешает понять, что счастье – вопрос только собственного выбора. И вот глубинная честность, пробуждённая дыханием смерти, позволяет отбросить всё это наносное и прийти к сути. А уже поздно...

Вот и ответ. С сего момента выбираем быть счастливыми! Не откладывая до понедельника, до появления «светлой полосы», а сейчас, читая это ПРЕДЛОЖЕНИЕ! Всё, я действительно счастлив! Хватит думать и жить по-другому, слишком много я отдал/отдала другой стороне жизни, и зачем? Чтобы наконец-то понять, что это не жизнь, и я больше не хочу так жить. С сего момента я понимаю, что Земля создана для моей счастливой жизни на ней, а не где-то там за её пределами, что рай находится именно здесь! И я с этого момента каждой мыслью, словом, поступком всё более увеличиваю счастье и радость этого земного рая! И это так и есть, и тогда мне нет необходимости уходить отсюда в жизнь вечную, куда-то в иной мир – она здесь!

## Жизнь вечная

Понятие вечной жизни все больше входит в обиход, всё больше людей говорят об этом, причем вполне серьёзно. И ничего удивительного в этом нет, так как в новой эпохе вечная жизнь становится реальностью. И это закономерно. В новой эпохе человек становится взрослым, зрелым и осознаёт себя, жизнь и смерть на всю глубину. Он прошёл первые этапы роста: он уже не ребёнок и не подросток. Он перестал быть «рабом божьим», «дитём бога» и больше не стремится в рай на небе и все более становится хозяином своей жизни и строит счастливую жизнь здесь, на Земле. И неудивительно, что тема вечной жизни входит в круг его современных задач.

Можно к этому вопросу относиться по-разному, но он существует, и я предлагаю подойти к вечной жизни серьёзно и последовательно, в зависимости от состояния сознания, то есть по готовности.

Первая ступень на пути к вечной жизни называется ЗДОРОВЬЕ. Большинство людей – мастера несчастной жизни и великих страданий, и ещё какие мастера! В данном случае бессмысленно говорить не только о вечной жизни, но и о гарантированном здоровье даже в течение среднестатистического существования продолжительностью в 70 лет. Правда, и этого малого возраста достигают далеко не все. Именно это большинство совершенно не приемлет тему вечной жизни как нечто запредельное и фантастическое, и для них особенно важен первый шаг, первая ступень – к здоровью. Им и нужно помочь сделать этот шаг. Ведь все мы – одно, и нам не всё равно, как живут люди в этой коммунальной квартире по имени Земля. То есть эти люди – предмет заботы близких, друзей, общества. Окружающие могут помочь им отказаться от «членовредительства», то есть от прямого нанесения вреда организму. Не пить, не курить, хотя бы немного регулировать вопросы питания, не загонять организм в экстремальные условия. И этот шаг по силам многим.

Ступень вторая – ОСОЗНАННОСТЬ. На этой ступени находятся те, кто уже сознательно, грамотно и активно занимается здоровьем, здоровым образом жизни. Они понимают реальность продления жизни и готовы трудиться над этим. Тема вечной жизни в этой среде звучит более серьёзно, но чаще с оговоркой, что это жизнь больше века, то есть более ста лет. Есть среди находящихся на этой ступени и те, кто в своей осознанности прошел дальше и начинает думать о вечной жизни более серьёзно, и даже становится её адептом.

Ступень третья – МУДРОСТЬ. На предыдущих двух ступенях рассматривалось здоровье физического тела, а оно только часть условий вечной жизни. На данной ступени мудрость позволяет понять, что для вечной жизни нужно много условий, которые можно в совокупности назвать «счастье». Познание жизни во всей её полноте, усвоение причинно-следственных связей, решение кармических и родовых задач требует больших знаний и большого труда. Поэтому на этой ступени счастье трудное – нужно много «отработать», чтобы выйти на управление жизнью. Библейская фраза: «Много мудрости, много печали» говорит как раз об этом. Поэтому здесь жизнь «полосатая» с индивидуальной степенью «полосатости». На этой ступени о вечной жизни думают, ищут пути, решают задачи... Здесь о вечной жизни говорят как о реальной возможности, но и путь видят непростой. Людей на этой ступени немного, но их становится всё больше. Они готовы идти в этом направлении, исследовать, делиться, учить...

Ступень четвертая – СЧАСТЬЕ. Здесь человека ждёт уже не то счастье, что на предыдущей ступени, – оно лёгкое, радостное! Это самая высокая степень мастерства жизни, которое создаёт не только лёгкое и радостное

счастье, но и саму вечную жизнь естественно и просто, как бы автоматически. Таких людей совсем мало, но они есть! Эти люди показывают пример, они формируют вектор эволюции. И количество таких людей прирастает каждый день!

Вот такие ступени, о которых мы будем подробно говорить на страницах этой книги, я вижу на пути к вечной жизни. Условий для реализации этой замечательной идеи необходимо множество, но не надо их бояться – они все реальные и при желании вполне выполнимые. Предлагаю для примера рассмотреть одно из этих условий.

Вот, например, почему человек стареет? Одним из условий старения ученые считают уменьшение количества воды в организме. А почему так происходит? На мой взгляд, причина следующая. С возрастом люди всё меньше уделяют времени любви, а вода – есть концентрированная энергия любви, вот она и иссыкает в человеке... получается, чтобы молодость продлевалась, нужно больше любить и сильнее проявлять любовь, и чем старше, тем больше и активнее!

## «Мысль изречённая есть ложь»

*Выразить всю глубину философской истины человеческим языком невозможно – она объемнее, чем возможности языка. Поэтому Тютчев сказал: «Мысль изречённая есть ложь». Эзотерическое знание, написанное на бумаге, перестает быть тайным, а значит, и эзотерическим. Но если в текст заложить многослойность, которая открывается по мере роста сознания, то написанный текст будет эзотерическим и не обратится в ложь.*

*Мудрые тексты несут в себе мощный преобразующий потенциал. Они вызывают в организме и в сознании эволюционное психоэнергетическое преображение. Духовный импульс, заложенный в тексте, производит внутреннюю работу психофизиологического очищения и совершенствования. Так думать, говорить, писать помогает состояние любви, и чем она глубже, тем меньше лжи, тем больше мудрости и тем ближе к истине.*

*Но даже самая глубокая истина может стать догмой, а значит, ложью. И в этом случае она начинает тормозить, останавливать развитие и тем самым приближать к смерти. Поэтому любой мудрости и истине нельзя слепо доверять, а нужно регулярно подвергать сомнениям и проверять через реализацию в жизни. И если делать это своевременно, то развитие, а с ним и молодость будут продолжаться долго! Это один из принципов вечной жизни.*

# Мировоззрение здоровья

*Одна голова хорошо,  
а с телом – лучше!  
М. Жванецкий*

Физическое тело определяет важнейшую часть нашей земной жизни, и без физического тела нас здесь нет. А как сказано в эпитафии, желательно, чтобы тело было ещё и с головой, то есть было осознанным. Голова с телом вместе – это уже осознанный организм, то есть организованная система. На пляже я услышал такие слова: «Вот лежит женщина, и вот мужчина, а вот лежит тело!» И говорящий показывает на очень полного человека. Да, наверное, это так, потому что, если бы это тело было с головой, то так бы оно не распустилось. И в этом случае организм, то есть организованная уравновешенная система, проявлена слабо – пропорции головы и тела сильно нарушены.

Существует понятие «золотое сечение», которое отражает пропорции наивысшей красоты. Так вот тело человека в его естественном и гармоничном состоянии построено по золотому сечению, и поэтому оно красиво, а при любых отклонениях от пропорций золотого сечения уходит красота и уходит здоровье. В этой главе мы будем «соединять» тело с головой, формировать разумные пропорции и создавать высокоразумный, осознанный организм. Для нас это особенно важно, так как мы ставим задачу жить счастливо и долго.

Во второй половине XX века тема здоровья, здорового образа жизни стала приобретать всё большее значение. Многие люди активно включились в поиск путей предупреждения болезней. Появились авторитеты на этом поприще: Г. Шелтон, П. Брегг, П. Иванов, Г. Шаталова, Н. Семёнова, Н. Амосов и многие другие. Стали издаваться журналы, книги, и к началу нового века сформировалось мощное информационное пространство, которое всё больше влияло на мировоззрение людей. Можно говорить о рождении планетарного эгрегора Здоровья. Он активно рос и за короткое время достиг глобального значения, так что сейчас он занимает 3-ю позицию среди самых мощных эгрегоров планеты. Благодаря ему продолжительность жизни людей на планете стала увеличиваться. И это важное достижение XX века.

*Пробуждение массового интереса к здоровому образу жизни можно считать первым этапом в движении к оздоровлению цивилизации, к активному долголетию. Это начало формирования мировоззрения здоровья.*

В этом мировоззрении присутствуют как системные разработки, так и отдельные методики, практики оздоровления и омоложения – огромный пласт