

Живые мысли

Анатолий Некрасов

Жизнь без масок

1000 и один способ быть самим собой



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.8 *Все права защищены. Никакая часть данной книги*
ББК 88.5 *не может быть воспроизведена в какой бы то*
Н48 *ни было форме без письменного разрешения*
 владельцев авторских прав.

Некрасов, Анатолий Александрович.

Н48 Жизнь без масок. 1000 и один способ быть самим собой / Анатолий Некрасов. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 256 с. — (Живые мысли).

ISBN 978-5-17-158103-9

Быть собой — естественным и гармоничным, таким, каким человека создала природа, на самом деле не так просто из-за множества комплексов, «масок» и других наслоений, которые люди приобретают в течение всей своей жизни. Но основной слой проблем накладывается на человека в детстве. Из-за ошибок воспитания и детских обид люди не могут строить свою дальнейшую жизнь настолько свободно, насколько хотелось бы. Возникают комплексы, человек надевает маску, он уже не может быть просто счастлив.

В этой книге дан большой практический материал по работе над собой, разбор различных сложных жизненных ситуаций. Эта книга поможет увидеть себя настоящего, обрести радость и гармонию.

УДК 159.8
ББК 88.5

Макет подготовлен редакцией «Прайм»



ОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	4
ПОЧЕМУ?	7
СЕМЬ МЕТОДОВ ИСЦЕЛЕНИЯ.....	15
ПЕРЕКРЁСТОК	26
ТРОИЦА	32
ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА ОШИБКУ	80
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.....	84
ЛУЧШАЯ МОЛИТВА — СОСТОЯНИЕ ЛЮБВИ	90
СОЛНЦЕ, ВЫГЛЯНИ В ОКОНЦЕ!	99
РАДОСТЬ ДУШИ.....	111
РАДОСТЬ ТЕЛА	125
ЗДОРОВОМУ ВСЁ ЗДОРОВО! СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА... ..	165
СЧАСТЬЕ.....	174
ПРАКТИКИ.....	187
ТРИ ОТВЕТА	250

ВСТУПЛЕНИЕ



Быть самим собой, то есть естественным и гармоничным, таким, каким вас создала Природа, на самом деле довольно сложно из-за всех тех наслоений, которые наложила жизнь. Основной слой проблем накладывается на человека в детстве, в семье. Именно здесь теряется его естество. Затем включаются в работу различные общественные воспитатели (детские сады, школы и другие учебные заведения) и заполняют человека многочисленными программами, роботизируя его. И вот в самостоятельную жизнь выходит личность, очень далёкая от своей сути, от Себя, от своего Бога.

Только единицы сохраняют своё естество, и это те, кто внёс наибольший вклад в развитие человечества. Сохранив Себя, они реализовали в жизни свои таланты и решили те задачи, с которыми пришли в эту жизнь. Этих людей знает весь мир.

А большая часть идёт по жизни, потеряв себя и живя «как все». Правда, людям предлагается путь к Богу, но зачастую он не ведёт к Себе, а направляет к какому-то внешнему идеалу. Как правило, такой путь приводит под сень духовных эгрегоров, наполняя их новыми программами. Это мало что меняет в принципе. Но на этом пути появляется возможность стать более осознанным и сделать несколько шагов к самому себе.

Таких людей уже не единицы, а тысячи, которые осознанно, во взрослом состоянии начали духовное движение, слой за слоем снимая с себя программы и заблуждения. Да, этот путь сложный, но и радостный. Эта книга для тех, кто идёт по этому пути.

В принципе, все мои книги для идущих по пути к Себе. Я сам начал это движение в сорок с лишним лет, имея много заблуждений и находясь очень далеко от истины. Теперь я могу смело сказать — я счастлив, и моё счастье постоянно растёт. На каком-то этапе я стал делиться своим счастьем, потому что только так можно быть по-настоящему счастливым, когда вокруг прирастает счастье других людей.

Чтобы что-то делать, надо быть. Чтобы дарить счастье, нужно быть счастливым. И я знаю многих людей, которые так живут и помогают увеличению счастья на Земле. Эти люди были всегда, и благодаря им мир существует.

Книги серии «Мир во мне» родились на основе моих предыдущих книг: «Живые мысли», «Се-

мья — начало мудрости», «Эгрегоры» и «Истоки». Каждая книга этой серии раскрывает определённую тему. Я надеюсь, я уверен, что эти новые книги будут достойным продолжением моего исследовательского и писательского труда, его новым этапом.

Постоянно растущего счастья вам!

*С уважением и любовью,
Анатолий Некрасов.*

ПОЧЕМУ?



важаемый читатель, прочтите эту короткую главу и подумайте, есть ли у вас ответы на эти вопросы. Если есть, значит, вы истинно счастливый человек. Но даже в этом случае, я думаю, вам необходимо прочитать эту книгу. Это поможет ещё более увеличить ваше счастье.

В Мире, к сожалению, еще очень много зла. Практически каждый ощущает это на своем здоровье, на отношениях в семье, на работе, в экономике и в политике... Причем большинство считает, что зло на земле все увеличивается, несмотря на старания религиозных, государственных и общественных организаций; на достижения в образовании, в науке и культуре. В Мире происходят сложнейшие процессы, что выражается, в частности, в поляризации добра и зла: с одной стороны, мы видим взлеты филантропии, пробуждение сердечности у закоренелых преступников, с другой — дичайшие проявления насилия и тонкое проникновение зла в сферы культуры и религии.

Для многих стоит вопрос: как выжить в этих условиях; для всех: как стать счастливым здесь и сейчас?

Борьба со злом, существующая на протяжении истории человечества, как мы видим, не дает ощутимых результатов, в какой бы форме она ни велась. Рассмотрим один из самых известных путей — через веру. Вера в Бога действительно приносит человеку облегчение, решение каких-то проблем, но, к сожалению, верующий человек не застрахован от болезней, нищеты, преждевременной смерти... Вам наверняка известны подобные факты. Страдают и священнослужители, причём всех рангов.

Кроме того, религии требуют довольно строгого выполнения определенных правил, следование которым зачастую трудновыполнимо, особенно сейчас. Например, как можно запретить смотреть телевизор? И здесь попутно возникает вопрос: почему на земле такое огромное количество религий, конфессий, религиозных сект, — одних христианских более четырех тысяч? Такое большое количество религиозных течений, утверждающих свою исключительность, говорит как раз о недостаточной верности такого религиозного пути.

Другая крайность — атеизм, упование на рас судок, на возможности разумного человека — также не может привести к счастью. Ярким примером является наша страна, где атеизм был элементом государственной идеологии. Да и другие составляющие идеологии — равенство, братство, интер-

национализм — очень близки общечеловеческим заповедям, и, несмотря на это, человек в СССР не стал истинно счастливым.

Почему ни величайшая вера, ни главенство разума не избавляют от страданий, не гарантируют счастья человеку?

Избавить себя от физических болезней трудно, но можно сделать это путём диет и голодания, физических упражнений и оздоровительной гимнастики, народными и медицинскими средствами, с помощью энерготерапии... Однако, применяя все эти средства, невозможно устранить **причину** заболевания. И если болезнь ушла, а причина не устранена, то она снова проявится, но уже в более серьёзной форме, потому что упущено время.

Причина может проявиться не только в болезнях отдельных органов, но и в психике человека, в его семейных отношениях, в социальном положении, во взаимоотношениях с окружающими. Алкоголизм, наркомания, проблемы с детьми, невыносимые отношения с родственниками, тяжёлое финансовое положение — вот те направления, по которым причина может развиваться в тяжёлые следствия, если она не устранена.

Как найти причины происходящего?

Людям постоянно твердят об изначальной греховности человека и, исходя из этого, о неизбежности страданий. Но человек по своей сути добр! Нет

в мире никого, кто каждый день и каждую минуту желал бы только зла. Практически все желают быть здоровыми, иметь семью, друзей, быть счастливыми.

Куда исчезает огромная масса добра, хороших дел и прекрасных чувств?

Почему часто добрый человек, имеющий прекрасное сердце, не обидевший в своей жизни и муравья, живет плохо или трагически погибает, а другой, совершающий зло, пользуется всеми благами жизни и процветает?

Многие задумываются над смыслом жизни — ведь это то, что выделяет человека среди других созданий планеты. Отсутствие ясности в этом вопросе и наличие значительных заблуждений приводит к потере истинных ориентиров и интереса к жизни, к уходу человека с оптимального пути и, как следствие этого, к потере основных человеческих качеств. Пьянство, наркомания, суицид, войны, трагические случаи часто уводят самых лучших от создающего творчества, а то и из жизни.

Кому выгодно вводить человека в заблуждения и преждевременно уводить человека из жизни?

У человека, задумывающегося над задачами бытия, возникает вопрос: почему жизнь человека так коротка? Ведь наши пращуры, согласно древним источникам, жили многие сотни лет, то есть «вечно»! А сейчас человек, имея большие возможности благодаря науке, медицине, кое-как, в среднем, дотягивает до семидесяти лет, а то и погибает значительно рань-

ше. Это пытаются объяснить ухудшающейся экологией, социальными причинами. Но в этом ли ответ?

У всех народов мы видим проявления огромной материнской любви. Но, даже находясь под защитой этой любви, дети гибнут.

Почему зачастую родители переживают своих детей? Каким божественным провидением или наказанием можно объяснить гибель детей?

Многие считают, что счастливым сейчас стать значительно труднее, и объясняют это различными внешними факторами. Но здесь больше внутренних проблем самого человека. Сейчас люди имеют больше свободы, а для многих это непривычное состояние, которое порождает неуверенность в будущем, неврозы и болезни.

В советское время у людей практически не было выбора, и они были счастливы! В основном люди и не знали, что можно жить иначе. Многие ориентировались на Запад, но, столкнувшись напрямую с опытом западной демократии, увидели воочию её негативные стороны, которые также создают проблемы для счастливой жизни. Чтобы быть свободным и счастливым, необходим другой уровень сознания, другое мировоззрение, которое ещё необходимо формировать.

Как быть истинно счастливым?

Вопросы, вопросы, вопросы... Множество вопросов, и на каждый вопрос есть несколько вариантов ответов. Некоторым ответам тысячи лет, но

почему человек продолжает страдать? И сегодняшнее обилие книг, учений, обществ, школ, зовущих к физическому и нравственному здоровью, к духовному совершенствованию, к Богу, также кардинально не изменяет соотношение добра и зла. Почему? А само разделение на добро и зло — это также вопрос вопросов.

Есть ли граница между добром и злом?

Существует много причин слабой эффективности заповедей, рекомендаций, методик, и одна из них, возможно, из числа главных — вопиющая духовная безграмотность людей, зачастую в самых простых вопросах. Грамотность нужна во всем. Уже давно человек, не умеющий читать, испытывает огромные проблемы даже в стенах своего дома.

Сейчас очень остро встает вопрос о духовной грамотности. Знание «духовной азбуки» позволяет эффективно решать многие вопросы всех сфер жизни. Огромная энергонасыщенность людей и Земли (в десятки раз большая, чем во времена Христа) оказывает мощное энергетическое воздействие на каждого человека. «Порчи», «сглазы», непонятные болезни и необъяснимые проблемы неожиданно сваливаются на человека. А ведь на все есть свои причины... И если есть причины, значит, всё это можно предвидеть и избежать. Это возможно через обретение духовной грамотности.

Другая главная причина наличия страданий на Земле — это мировоззренческие заблуждения. Пред-

ставьте: человек заблудился в лесу. Люди действуют в подобных ситуациях по-разному. Одни, поддавшись страху, начинают метаться в разные стороны, то им привидится огонёк, то привлечёт какой-то звук, в конце концов впадают в отчаяние, обессиливают и погибают. Другие, смирившись со сложившимися обстоятельствами, пытаются выжить в этих условиях. Собирают корни, ягоды, строят шалаш... Третьи, не отчаявшись и не смирившись, настойчиво ищут выход. По звёздам, по солнцу, по мху на деревьях, по ручейку, то есть, опираясь на свои знания и веру, выходят к людям.

Так и в жизни. Не осознавая смысла жизни, человек может метаться по жизни, привлекаемый иллюзорными целями и, растратив свои жизненные силы, умирает, так и не реализовав себя. Например, для человека цель — его дело, и он отдаёт ему все свои силы. Но приходят новые времена, и его дело оказывается ненужным, и человек оказывается вне потока жизни. Или родители смысл своей жизни видят в детях. Дети выросли, «разлетелись», а родители оказываются покинутыми.

Другой вариант — человек смиренно принимает всё, что даёт ему судьба, и плывёт по течению. Он обустроивает свой мирок и пытается всячески его сохранить. Но этот мирок очень мал и хрупок и подвержен любым внешним воздействиям.

В третьем случае человек сознательно формирует своё мировоззрение и, исходя из него, определяет своё место в жизни, цели и задачи и находит их

решение. Я считаю, что мировоззрение определяет судьбу человека. Формированию нового мировоззрения и посвящена эта книга.

СЕМЬ МЕТОДОВ ИСЦЕЛЕНИЯ



аще всего самым дорогим для человека является его здоровье. Но, направляя огромные силы, средства и время на укрепление физического здоровья, люди не задумываются о том, что уйти преждевременно из жизни можно и здоровым. Например, смертность в дорожно-транспортных происшествиях превышает смертность от онкологических, сердечных, нервных и ряда других заболеваний вместе взятых! А если взять все трагические смерти, когда уходят из жизни здоровые, нередко молодые, а то и дети, картина будет ещё более впечатляющая. Таким образом, не надо заблуждаться, здоровое тело — это еще не есть гарантия долгой и счастливой жизни.

Существует и другая крайность, когда человек наибольшее внимание уделяет развитию духовных качеств, не заботясь о потребностях тела. Многие религии и духовные учения призывают к снисходительному отношению к телу, к снижению его по-