

Лучшие практики от Мастера Счастливой жизни

АНАТОЛИЙ
НЕКРАСОВ

БОЛЬШАЯ КНИГА
счастья
И ЛЮБВИ

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922.1
ББК 88.5
Н48

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

Некрасов, Анатолий Александрович.

Н48 Большая книга счастья и любви / Анатолий Некрасов — Москва :
Издательство АСТ, 2015. — 446 с. — (Лучшие практики от мастера
счастливой жизни).

ISBN 978-5-17-093021-0

Любовь может дать человеку очень много: сделать его успешным и богатым, счастливым и здоровым! Можно ли найти такую любовь? Можно ли ее «поселить» в своем доме? Прожить с ней всю жизнь? Можно. И нужно!

Психолог, философ, ведущий специалист в области семейных и межличностных отношений Анатолий Некрасов наполнил эту книгу рассказами, эссе и очерками разных лет, которые помогают понять, что же такое Любовь, и создать особое «Пространство Любви», в котором у человека все складывается, все получается.

В «Пространстве Любви» не бывает ссор и конфликтов, а есть счастливая пара, здоровые и умные дети, любимые и понимающие родители, достаток, благосостояние и, главное, — Любовь.

ISBN 978-5-17-093021-0

© Некрасов А., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015



Содержание

Мужчина и женщина

Цивилизация отношений	6
Энергия пары	15
А знаем ли мы любовь?	23
Ау! Женщины!	38
Ау! Мужчины!	49
Секс в жизни женщины и мужчины	56
Учимся любить	69
Время любви	74
Знакомьтесь: Незвестная любовь	80

Любовь против свободы

Любовный треугольник	98
Мужское и женское	143
Главные задачи мужчины и женщины	160
Пара	167

Эксперимент «Пара»	190
Спектр любви	202
Сексуальные отношения	211
Учимся любить	246
Время любви	261

Поиск половинок: миф и реальность

Одиночество	268
Я родилась для любви	280
Ну что, будем искать половинку?	283
Два кольца	308
Любовь приходит один раз!	322
Учимся любить	339
Знакомьтесь: Неизвестная любовь	347

Брак умер... да здравствует Семья!

Брак умер... ..	364
Новое учение о Семье	374
Да здравствует Семья!	397
Принципы и мотивы создания семьи	408
Время любви	432
Знакомьтесь: Неизвестная любовь	442

Мужчина и женщина



В этой главе приведены части и рассказы из книг Анатолия Некрасова: «Мужчина и Женщина, или Cherchez La Femme», «Учимся любить», «Время любви», «Знакомьтесь: Неизвестная любовь».



Цивилизация отношений

Меня часто спрашивают: «Кто ваш Учитель?» Чаще всего я отвечаю: «Жизнь!» Так оно и есть — жизнь и есть лучший учитель. Но всё-таки, есть ли тот, с кем я регулярно общаюсь, кто помогает мне развиваться? Есть — и это Мудрец, в беседах с которым я оттачиваю мысли, шлифую мировоззрение, определяю свои дальнейшие шаги...

Уважаемый читатель! Прочтите это предуведомление, подумайте и примите решение о том, будете ли вы читать эту главу дальше, или нет.

Жизнь очень сложна и многообразна, и прожить её можно по-разному. Да, вы имеете право не погружаться в глубины, не задумываться над осмыслением жизни. Большая часть людей так и живёт: любя и страдая, радуясь и печальясь, не считая деньги и учитывая каждую копейку... Но душа требует развития! Она пришла за осознанной и счастливой жизнью. Но слышим ли мы собственную душу? Многие замещают естественное стремление к развитию погоней за всё новыми дипломами и должностями, всё новыми высотами в бизнесе, всё более дорогими машинами и аксессуарами, просмотром «мыльных» сериалов и чтением бульварной литературы.

Будучи в гостях у одного мужчины, я увидел библиотеку из нескольких сотен книг типа «Гоп-стоп», «Волкодав»... Таким образом он пытался хоть чем-то занять свой пытливый ум и свои таланты. И ему это «удалось»! Мужчина лишился замечательной женщины, которой он перестал быть интересен. И на этом его проблемы

не закончились... Но мне известно и множество других примеров, когда люди выходили из обыденного сознания и у них начиналась новая, счастливая жизнь.

В этой главе я предлагаю читателю посмотреть на жизнь гораздо глубже, чем «как все». В ней даётся глубинное понимание сути отношений вообще и отношений между мужчиной и женщиной в частности. Именно это миропонимание позволило мне выйти из круга родовых проблем, успешно решать текущие задачи и создать действительно счастливые отношения. Глава сложная, но важная. Если сейчас она покажется вам слишком трудной, но вы хотели бы дойти до сути жизни, пропустите её и вернитесь к этой главе после прочтения всей книги.

Однажды у меня состоялась беседа всех частей моего сознания друг с другом. Оказывается, что сознание многослойно. Сознание физического тела составляет только часть единого сознания меня как человека. Человек — это гораздо больше, чем физическое тело. Существует несколько слоёв единого сознания: сознание физического тела, сознание ментального тела, сознание души и сознание нескольких ещё более тонких тел. Все они являются частями целого, но в то же время имеют определённые отличия. Развитие человека заключается в том, чтобы устранить преграды между сознанием физического тела и сознанием других тел. Постепенно происходит объединение всех слоёв сознания и возникает состояние яснознания, когда ты способен ответить на любой вопрос. Единство всех тел и единство сознания — вот такой неделимый образ и следует называть человеком. И к этому состоянию могут прийти практически каждый психически здоровый мужчина и каждая психически здоровая женщина.

В какой-то момент я научился слышать своё высшее «Я», которое объединяет сознания тонких тел, и начал общаться с ним. Вот его-то я и называю Мудрецом, с которым иногда вступаю в диалог, обсуждая самые разные вопросы. Это и есть мой главный

Учитель. И вот я приглашаю его принять участие в нашем с вами общении. В форме диалога с Мудрецом мне легче раскрыть суть того, что я хочу сказать. Вместе мы можем затронуть любые вопросы любой глубины. Ещё не было случая, чтобы Мудрец не ответил, а если у нас возникали трудности в понимании друг друга, то только из-за меня, из-за ограниченности сознания физического тела, или из-за того, что я неверно задаю вопрос.

Как-то я решил поговорить с Мудрецом об очень важном вопросе — об отношениях между людьми на Земле. В жизни я всё больше отмечал огромную важность отношений и спросил об этом Мудреца. И вот что я услышал:

— Наиболее полное раскрытие себя, а значит, и выполнение земного предназначения происходит в отношениях человека с другими людьми. Отношения — самое важное в жизни. Без них мы ничто. В отсутствие того, что вне нас, мы не существуем. Только в контакте с себе подобными мы приобретаем максимально возможный опыт и человек становится Человеком.

Опыт обретается посредством внутренних переживаний или внешних действий, но в любом случае через взаимоотношения с окружающим Миром и в первую очередь с другими людьми. Поэтому все существующие формы отношений — производственные, общественные, экономические, политические, межличностные, семейные, половые, — все они служат развитию человека! На это же направлены и все происходящие в жизни события!

— *Моя догадка о том, что отношения являются важной частью жизни, позволила лишь подойти к пониманию их истинного значения! Если это так, то почему наука об отношениях не входит в число фундаментальных научных направлений? Ведь если главными школьными предметами будут не математика и физика, а наука отношений, то в жизнь будут выходить настоящие люди!*

— Философия и психология отчасти решают эти вопросы, но не имеют статуса фундаментальных наук. А зря. Признание их важности придало бы мощное ускорение развитию человечества. Отношения заняли бы более достойное положение и в науке, и в обществе. Многие люди пребывают в заблуждении, что они трудятся, совершают какие-то дела для достижения неких целей или «просто общаются», «случайно» оказываются в одном коллективе, в одном пространстве, «случайно» влюбляются. На самом деле все жизненные комбинации выстраиваются в первую очередь для главного — для построения отношений, а через них — для развития человека. Человек приходит в Мир голым и уходит из него голым, душа ничего не берёт из полученного на Земле, кроме одного — опыта отношений. Это главное богатство, ради этого человек и приходит на Землю. Нет более важной задачи у человека, чем приобретение наибольшего опыта отношений!

— *Но для многих людей главное в жизни — это материальное богатство и знания. Для достижения одного и другого они готовы на всё... Поэтому практически вся жизнь уходит на учёбу и приумножение денег.*

— Действительно, очень многие заблуждаются, считая, что главное — это получение знаний. Но те знания, что приобретает человек на Земле, представляют собой лишь крохи беспредельного объёма информации, который имеется во Вселенной и в других планах. Для того чтобы получить эти крупинки, человеку не было необходимости приходить на Землю.

Тем более бессмысленна погоня за материальными достижениями. Сейчас многие поняли, что это всего лишь тлен. Но большинство людей по-прежнему воспринимают материальные ценности как главные в своей жизни. Это говорит об очень низком состоянии сознания. Такие люди испытывают всё больше проблем в жизни, попадают во всё более серьёзные кризисы. Они всё чаще «беспричинно» и безвременно уходят из жизни. Земля изменяется, более осозанным

становится ментальное пространство человечества, и те, кто придерживается устаревшего мировоззрения, вынуждены будут уйти.

Пора осознать, что главное богатство на Земле, в этом разделённом мире — опыт построения добрых, уважительных, дружеских и любящих отношений со всеми встретившимися людьми.

И я вижу, что мы создадим учение об отношениях, и оно будет называться «Ладоведение». Человек будет вестись лад во всех формах своих отношений с Миром. Отношения должны наконец-то сыграть достойную роль в обществе.

— Интересно! Ладоведение — доброе название и отражающее суть вопроса. Лада по славянской мифологии есть любовь! Создать лад в отношениях человека с людьми, с природой, Землёй и Космосом — значит решить все задачи на этой планете!

Тогда становятся более понятными и роль отношений мужчины и женщины, и роль семьи.

— Да, земные отношения интересны тем, что в них происходит максимальное разделение материи, когда цельный человек распадается на две половины — мужскую и женскую. Разделившись и взаимодействуя с другим полом, человек ещё глубже осознаёт себя как личность. В условиях семьи построение отношений наиболее интересно и эффективно. В них приобретается самый большой и глубокий опыт. Поэтому души так стремятся попасть на Землю и создать семью. Главным в этом стремлении является не инстинкт продолжения рода, а новый, ещё более глубокий этап развития личности. Это очень важно — встретиться лицом к лицу в маленьком пространстве семьи с другим человеком и вместе решать многочисленные вопросы жизни. Это и есть апофеоз земных отношений — разделиться настолько, чтобы увидеть другого и увидеть себя в другом! Здесь приобретается самый богатый опыт. Но здесь и труднее всего реализовать свою суть.

— Да, с тем, что это трудно, будут согласны все. Поэтому, наверное, многие избегают глубоко затрагивать тему отношений. Более всего «хлама» — заблуждений, комплексов, проблем — встречается как раз в отношениях людей друг с другом.

— Насколько важна тема отношений, настолько она и сложна. От межличностных и внутрисемейных до межгосударственных — везде главную роль играют взаимоотношения. Поэтому, построив добрые, дружеские отношения между собой, люди решат большую часть стоящих перед ними задач. И одновременно обретут счастье. Очень многим людям не удаётся познать настоящую любовь, свою истинную суть. Поэтому они не могут увидеть и суть другого человека. Они останавливаются в развитии на потребности в другом. Это и есть эгоизм. Часто можно услышать сетования на неумение любить себя. А здесь и ответ — нужно понять свою суть, дойти до неё! Понимание того, кто ты есть на самом деле, и есть высшее проявление любви к себе и к Миру! Но многие люди боятся высокой ответственности; они говорят: «Мы люди маленькие». А человек на самом деле велик! Пора становиться взрослым и зрелым! И это взросление происходит через отношения с родителями, в семье, с друзьями, с коллегами и со всеми встретившимися нам людьми.

Вот с этих высоких, но реальных позиций осознаются все отношения между людьми. Нет людей «маленьких», «просто людей», а есть мужчины и женщины — великие творцы. Только так! Пора осознать это и строить жизнь, исходя из нового понимания.

— Я полностью принимаю эту точку зрения. Догадки моего сознания ты, Мудрец, привёл в простую и чёткую систему знаний. Благодарю тебя!

— Выражая благодарность мне, ты благодаришь себя — и не только потому, что мы с тобой одно, но и за то, что ты ставишь такие вопросы.

— Я хочу глубже обсудить с тобой вопрос об отношениях в паре. Изучая Библию, читая труды Посвящённых, общаясь с живыми Учителями, я видел на духовном пути в основном одиноких мужчин. И встав на него, я стал задумываться о том, почему они пребывали в одиночестве. Ведь сказано: «Когда двое в мире и согласии, находясь под одной крышей, скажут горе: “Переместись!”, — и она переместится». То есть сила влияния двоих на Мир в тысячи раз мощнее воздействия одного человека. Почему же так мало примеров высокого духовного пути пары? У меня был только один пример перед глазами — Рерихи.

— Когда ты встал на путь саморазвития, то увидел, что идти по нему вдвоём очень сложно. И чем дальше ведёт духовная тропа, тем сложнее сохранить глубокие отношения и саму пару. А ведь нужно не только поддерживать, но и развивать эти отношения и делать их всё более счастливыми! Чем дальше, тем выше планка ответственности.

Ты знаешь, что отношения между мужчиной и женщиной являются апофеозом отношений на Земле! В них рождаются все самые лучшие и самые глубокие чувства: любовь, нежность, радость, счастье, дружба... Пара творит миры и новую вселенную — ребёнка. Отношения в паре — это эталон для построения отношений между людьми. Только представьте, что у вас сложились такие же, как с любимым человеком, глубокие отношения уважения, дружбы, любви с родственниками, коллегами, соседями! Упреждаю вопрос — конечно, без сексуальных отношений. И вот вы живёте в прекрасном мире отношений!

Именно в паре происходит наибольшая реализация самого себя. Самые глубокие и разносторонние отношения с человеком другого пола позволяют осознать себя лучше, чем любая духовная практика в одиночестве. На Земле было много святых, приобретших святость в одиночестве. Но не они определяют путь эволюции, а пары любящих друг друга людей. Именно пары держат планету в своих руках! В паре

пробуждаются огромные созидательные энергии, которые реализуются на благо мужчины и женщины и всего Мира. Велико значение пары для Мира, огромные задачи стоят перед ней. Поэтому так сложно сотворить пару и провести её через всю жизнь. На её пути встречается множество препятствий, и больше всего — в человеческом сознании. Люди издавна принижали роль отношений мужчины и женщины, у них накопилось огромное количество заблуждений...

Пара не является какой-то константой. Ни печать загса, ни церковные ритуалы не являются залогом её сохранения. Пара должна постоянно развиваться, как и сама жизнь. Если развитие пары останавливается, она исчезает или морально, или физически.

— Замечательно! Ты просто читаешь мои мысли! Удивительно, как много высокообразованных и высокодуховных людей не принимают эти простые истины в свою жизнь. Один известный духовный Учитель лишь несколько лет назад признал женщину человеком! И это в двадцать первом веке! А сколько ещё таких, увлечённых различными духовными практиками и посвящениями и отодвинувших отношения с женщиной и с мужчиной на дальний план людей...

— Время сейчас другое. Игнорировать взаимоотношения мужчины и женщины просто невозможно. Вспомни, пятнадцать лет назад ты в своём глубоком осознании важности пары был практически одинок. Тебя мало кто слышал. От тебя ждали духовных знаний, а ты говорил о мужчине и женщине, о семье... Но ты продолжал идти в избранном направлении, отказался следовать потребностям большинства, а стал самостоятельно формировать пространство. И вот результат! Мир услышал тебя. Вопросы пары, семьи стали звучать более осознанно, более мудро. Всё больше людей ставят во главу жизни семейные ценности. На всех уровнях звучат призывы к созданию счастливой семьи. Вот уже и президент России заговорил о семье. И в стране объявлен Год семьи... Многие духовные

школы и Учителя обратились к теме пары и семьи... Недалеко то время, когда сформируется наука о семье и об отношениях. Всё идёт к тому, что новая эпоха, которая сейчас вступает в свои права, будет называться эпохой отношений, а наша цивилизация — цивилизацией гармоничных отношений!

Вот так во время беседы с Мудрецом происходило более глубокое проникновение в основополагающие вопросы жизни. Так открывалась и моя мудрость... Такой мудрый собеседник есть у каждого человека. Единственное условие вступления в диалог с ним — ваше желание слышать, понимать и честно общаться.





Энергия пары

Всё в этой жизни творится в результате отношений мужчины и женщины. И такой разговор был не единственным. Очень часто мне приходилось вести беседы на эту тему с самыми разными людьми. Ведь она интересна для очень многих.

Но большинство людей даже не задумываются о том, почему их влечёт друг к другу.

Почему мужчина и женщина стремятся соединиться? Спросите кого угодно и где угодно, и вы услышите одни и те же ответы: для продолжения рода, для удовольствия, потому что вместе легче выжить в нашем сложном мире, потому что так поступают все... Вот обычный перечень мотивов создания семьи. А ведь истинная причина лежит гораздо глубже...

Даже мой мудрый друг Профессор в начале нашего знакомства спорил со мной, настаивая на правильности утилитарного понимания отношений мужчины и женщины. И не удивительно, ведь науке не удалось значительно расширить список мотивов, которыми руководствуются люди при создании семей. Когда я впервые высказался об огромной энергии пары, Профессор, как учёный, поднял меня на смех. Он требовал доказательств. А я опирался на древнюю мудрость и интуитивно верил ей: