

Содержание

10 шагов на пути к счастью, здоровью и успеху	13
От автора	17
Первый шаг	
В цель можно попасть, только если вы ее видите	21
Цели — основной источник энергии	24
Цель жизни должна нас вдохновлять и быть великой	25
Наша жизнь зависит от уровня и качества энергий, которыми мы живем	26
Качества нашего характера определяют нашу судьбу	28
Великое дело всегда связано со смертью эго	29
Ясно видеть и твердо идти	31
Гармоничная личность обладает целями на всех уровнях	33
Путь состоит из многих шагов	35
Нет человека — есть идеи, устремления. Нет устремлений — нет человека, нет цельной личности	36
Последнее слово всегда за... Богом	38
Факты для размышления	40
Второй шаг	
Умение жить желаниями души — значит жить здоровыми, счастливыми и успешными	42
Чтобы слышать сердце, нужно прекратить	42
быть рабами низменных энергий	42
Стремление к счастью лишает человека счастья ...	44
Причина наших страданий — это наши желания	46
Практические советы.	

Общая методика достижения цели	49
Доверьтесь Высшей силе	51
Не создай себе кумира!	52
О ком вы думаете — тем вы и становитесь	54
Третий шаг	
Каждая жизнь — это особая миссия	56
Жизнь — это призвание, и очень важно его найти .	56
Как найти свое предназначение, свою миссию и жить в соответствии с ней?	57
Вопросы для самоанализа	60
Реальные истории	61
Что такое психофизическая природа?	64
Понимание своего жизненного предназначения . . .	67
Практические рекомендации	71
Темы для размышления	73
Духовный взгляд	75
Велик тот, кто служит	76
Кто на Земле был первым, на небесах будет последним	78
Важна не роль, а то, как ее играешь	79
Ответ Мастера	80
Четвертый шаг	
Как преодолеть апатию и где взять энергию	81
Возможно ли быть всегда счастливым?	81
Духовный гомеостаз	83
Случай из практики	85
Когда мы получаем тонкую энергию	88
Когда мы теряем энергию	89
Черный цвет поглощает свет, белый цвет его отражает	91
Пятый шаг	
Понимание основного закона мироздания	94
Философские рассуждения на самой низкой точке Земли	95
Личные реализации	100
Умение принимать дары	103

Принимая что-то, мы делаем людей счастливыми	105
Что такое рай?	106
Притча	107
Логическое обоснование важности Божественной Любви	108
Здравый смысл и любовь	109
Любовь и здоровье	110
Без любви невозможно преуспеть в бизнесе	111
Отношение психологии к любви	112
Религии и любовь	113
Астрология и любовь	116

Шестой шаг

Как жить безгрешной жизнью	119
Три главных источника греха	119
Как увидеть отличие между любовью и привязанностью?	125
Есть только один грех	126
У агрессии много форм	127
Практические рекомендации, как избавиться от негативных чувств и вредных привычек	128
Несколько советов, которые стоит осмыслить	130

Седьмой шаг

Как выжить в трудных условиях и при этом стать еще более счастливым и мудрым	131
Ответ Духовному Воину	131
Философия Духовного Воина	133
Реальная история	134

Восьмой шаг

Понимание предназначения болезней и пути избавления от них	135
Болезнь — это урок	135
Шесть стадий болезни	140
Причины заболеваний	141
Основные постулаты современной медицины	142

Основные постулаты на пути излечения	143
Факты для размышления	145

Девятый шаг

Жизнь начинается, когда побежден страх смерти	146
Несколько слов от себя	146
Кто сказал, что смерти нужно бояться?	147
Практические рекомендации тому, кто пережил или переживает сильный стресс	152
Душа не умирает. Мы вечны	153
Слезы — это проявление жалости к себе	154
Лучший подарок для... умерших	155
Смерть становится проклятием только в случае самоубийства	157
Некоторые методы нейтрализации самоубийства	167
Великое понимание	158

Десятый шаг

Речь как основа и показатель совершенства	159
Как вы говорите, так вы и живете	159
От речи зависят здоровье и материальное благополучие	160
Речь — это проявление жизненной силы	161
Карма определяется нашей речью	162
Мысли определяют речь	164
Правила разумной речи	164
Три уровня речи	165
Благодарность — это первый шаг к гармонии и любви	168
Претензии — это первый шаг к болезням и несчастьям	169
Заключение	172

**Алхимия общения. Искусство слышать
и быть услышанным** 175

Предисловие	177
Главное — это слышать... себя	179

Ибо отдавая, мы получаем	180
Эмоции закрывают уши	183
Притча о том, как важно правильно слушать	185
Ты меня уважаешь? Тогда слушай!	186
Практическое задание. Послушай себя и не упади в обморок	187
Информированность дает власть.	
Болтливость — подчинение	188
Современная притча	191
Три уровня слушания — три уровня духовной эволюции	192
Три уровня слушания	195
Первый уровень слушания	195
Второй уровень слушания	196
Третий уровень слушания	197
Притча. Пример третьего уровня слушания	198
Развитие личности начинается с осознания	198
Практическое задание	199
Практическое задание	200
Притча. Три типа личности	201
Наши проблемы никому не нужны	202
Пустой горшок громче звенит	203
Практическое задание	204
Ты готов(-а) выслушать? У меня есть, что тебе сказать	205
Практическое задание	208
Притча	209
Миф о говорении и слушании	210
Побеждает тот, кто умеет правильно слушать	213
Притча. Три типа слушателей	215
Предвзятость закрывает от нас Истину	216
Мы склонны не обращать внимание на тех, с чьим мнением не согласны	217
Не сотвори себе кумира!	219
Барьеры в слушании	219
Практическое задание	221
Притча. Сверчок в Нью-Йорке	223
Разные роли слушателя	224
Слова почти не несут информации	229
Практическое задание	231

Дайте мне услышать голос человека, и я скажу, кто он	232
Практическое задание	234
Смотри в глаза и уточняй	234
Уважаешь — значит подстройся!	237
Уловите скрытый смысл сказанного.	239
Чтобы слышать других, нужно слышать себя	240
Не можешь думать — не можешь слушать	241
Практическое задание	241
Как выстраивать мыслительные процессы.	
Никогда не говори никогда	244
Вдохновение и упреки — это разные вещи	247
Практическое задание	248
Ментальные установки притягивают реальные события	249
Практическое задание	251
Философский секрет мыслеслушания	251
Как заставить слуховое восприятие работать на нас	252
Правила общения с эмоциональным человеком	259
Притча. Воздух, смягчающий удары	260
Никто не обязан слушать всех	261
Как совершенствовать навык успешного слушания	262
Современная притча. Менеджер и программист	269
Как побудить других слушать нас?	270
Рекомендации говорящим	274
Все в этом мире имеют право на ошибку	277
Кто мягче ступает, тот дальше идет	279
Несколько мыслей в завершение	281
Притча на прощание. О молитве лягушки	283
Заключение	284
Судьба и Я	285
Благодарность	287
Предисловие	288
Как стать счастливым в личной жизни или как выстраивать гармоничные отношения	292
Как быстро проверить себя — можете ли вы построить гармоничные отношения?	295
Мысли к размышлению	298

Родовые программы. Дети	362
Любовь и лебеди	401
Деньги и успешная карьера — необходимые условия для гармоничной жизни	439
Как избавиться от страхов	485
Или мы разоведем правильный взгляд на жизнь, или страх разрушит нашу жизнь	485
Уровень жизни зависит от уровня развития личности, а личностный рост, при правильном подходе, может быть очень быстрым	526
Давайте разберемся, что такое личность	528
Как уменьшить механичность действий и войти в Поток	542
Как еще, кроме спонтанности, можно войти в поток?	545
Как остановить мыслительный процесс	547
Какая должна быть цель?	548
Если на вас давят или оскорбляют, как можно спокойно реагировать и при этом сохранить чувство собственного достоинства?	550
Как понять ту грань, которая отделяет Божественную любовь от любви человеческой?	551
Если любовь осталась безответной? Как забыть человека и все чувства, с ним связанные?	552
Что есть развитие личности? На каком уровне идет деградация?	553
Неуверенность — значит человек не гордый?	554
Что, с позиции восточной психологии, блокирует рост?	555
О каком развитии личности может идти речь, если мы не можем себя контролировать?	563
Полюбить или умереть	607
Что такое восточная психология, или Какая она — психология Третьего Тысячелетия	615
Об авторе	622
Обобщающие практические советы для тех, кто хочет иметь в здоровом теле здоровый дух	626

I Первый шаг

В цель можно попасть, только если вы ее видите

Несколько тысячелетий назад великий мудрец Патанджали сказал:

«Когда тебя вдохновляет великая цель, какой-нибудь необычный замысел, все твои мысли начинают разрывать сдерживающие их оковы. Твой разум выходит за пределы ограничений, твоё сознание раздвигает границы своих возможностей во всех направлениях, и ты начинаешь жить в обновленном огромном и прекрасном мире. Дремлющие силы, способности и таланты оживают, и ты находишь себя куда более великим, чем мог бы вообразить».

В древности мудрецы говорили, что жизнь человека начинается тогда, когда он задает себе вопрос: **«Кто я?»**, **«В чем мой смысл жизни?»**, **«Зачем я живу?»**. До этого человек живет просто как рафинированное животное, заботясь только о еде, сне, совокуплении и защите.

Почти как в старом анекдоте:

— Доктор, доктор, я буду жить?

— А смысл?!

Поэтому первое, что мы должны сделать, это задать себе эти вопросы. И приложить максимум усилий, чтобы найти ответы на эти вопросы. Аюрведа утверждает, что здоровье состоит из четырех составляющих. И Всемирная организация здравоохранения практически буквально цитирует древнейший аюрведический трактат **«Сушрута-Самхита»**, определяя здоровье, как полное физическое, эмоциональное, психологическое и духовное благополучие. Так вот, третий уровень познания называется **Сваства** (буквально «утвердившийся в себе») — интеллектуальный или психологический уровень. На этом уровне человек должен ответить на вышеперечисленные вопросы и получить на них ответы. Если он этого сделать не может — он не может быть здоровым, счастливым и успешным. **И этот уровень считается главным.**

Конечно, в первую очередь, подразумевается, что человек должен понимать глубинные философские вопросы о мироздании, о Творце, о природе истинного Я, **об основных законах этого творения и иметь четкую осознанную цель жизни.**

«Мастер спросил ученика: «В чем состоит самая ужасная трагедия человеческой жизни?». «Наверное, в том, что человек не находит ответов на свои вопросы», — ответил ученик. «Нет, — ответил Мастер. — Трагедия заключается в том, что он не находит вопросов, на которые следует искать ответы».

Даже обычным людям, которые не интересуются глубинными философскими вопросами, а просто хотят быть здоровыми и материально успешными, необходимо иметь цель и ясно понимать, чего они конкретно хотят от жизни.

Точное определение предмета наших желаний (во всех сферах жизни) является главным условием для их исполнения.

Общепризнанно уже, что в основе всего лежат наши мысли — мы своими мыслями и желаниями творим реальность вокруг себя. **Желания — это самая сильная энергия во вселенной.**



Когда человек целиком посвящает себя чему-то, то весь ход Вселенной меняется, чтобы помочь ему.

Гёте

В нашем обществе, согласно статистике, чуть меньше трех процентов людей достигают во много раз больше, чем все остальные вместе взятые. И одно из основных качеств, которое отличает их от общей массы людей, — это наличие ясных целей и умение жить, планируя. Наглядно это показал научный эксперимент, начатый в 1953 году в Гарвардском университете (США). Ко всем выпускникам обратились с вопросом о том, есть ли у них цель в жизни и присуще ли им стремление к этой цели. И оказалось, что меньше трех процентов студентов

ставят перед собой конкретные цели и имеют хоть какое-то представление о том, чего они хотят от жизни. В течение следующих 25 лет, наблюдая за их успехами, было обнаружено, что эти выпускники достигли значительно больше, чем все остальные во всех сферах жизни.

Это вполне объяснимо — ведь с чего начинается любое предприятие или стройка? С создания бизнес-плана или проекта. И чем больше времени было потрачено на это, чем тщательней была продумана каждая деталь, тем лучше будет результат. Кто захочет жить в доме, который был спроектирован наспех? Или ездить на машине, которую спроектировал невнимательный инженер? Но, к сожалению, к своей жизни мы относимся куда безответственной. Практически никто не знает, зачем он живет, что конкретно он хочет от жизни. И это я заявляю с полной ответственностью, проконсультировав тысячи людей, проведя множество семинаров, лекций и психотренингов в разных странах. Я был просто поражен тому, что вопросы на эту тему застают людей врасплох, и даже если кто-то и отвечает сразу на них, то видно, что он говорит не продуманно и не от души. И, как правило, декларируемые цели очень приземленные или, если человек занимается какой-либо духовной практикой, то он провозглашает некогда заученные постулаты. **Лишь несколько человек сказали, что их цель — любовь.** Осознанная миссия жизни была только у нескольких очень успешных и гармоничных бизнесменов, которые четко знали, чего они хотят и каким образом они собираются этого достичь.

Я также столкнулся с другой крайностью. Иные, пройдя, очевидно, несколько семинаров в дистрибьюторских фирмах, имели жизненные планы на нескольких страницах, в которых было записано: купить несколько вилл в разных частях мира, вертолет, яхту и т.д. Все, что для этого нужно, это необходимость продать побольше товара некой фирмы.

Хотим мы того или нет — законы этого мира таковы: если мы не напишем себе сценарий своей жизни, нам напишут его другие.

Цели — основной источник энергии

Мы берем грубую энергию из пищи, но тонкую — из своего энтузиазма, а энтузиазм возникает благодаря существованию великих целей. Человек, который живет, просто плывя по течению бесцельно, не может быть счастлив, потому что для счастливой жизни нам необ-

ходимо, чтобы в ней был смысл. Так как основная потребность души — это необходимость в осмысленности жизни, а именно этим наделяют нас цели. Хелен Келер, инвалид, слепая с детства, многого добилась в жизни. И на вопрос, как ей удается быть всегда такой счастливой вопреки ее инвалидности, отвечала:

«У множества людей совершенно неверные представления о счастье. Его нельзя достичь путем удовлетворения своих желаний — необходима преданность настоящей цели».

Этими словами она подтвердила древнюю мудрость:

«Постоянное ощущение счастья заключается в непрекращающихся усилиях для достижения своих целей и неуклонном продвижении вперед к цели жизни».

В нашей цивилизации принято считать, что основными условиями для счастья являются создание комфортных условий для тела. Но на самом деле нам нужно иметь то, что вызывало бы у нас энтузиазм. Необходимо иметь цель, ради которой стоило и хотелось бы подниматься по утрам. Кроме того — **наличие цели способно сильно облегчить страдания**. Пример тому — рожаящая женщина, сильно желающая ребенка, может не заметить боли, сопутствующей родам. **С другой стороны, человека, занятого бессмысленной деятельностью, будет раздражать любой пустяк.**

Цель жизни должна нас вдохновлять и быть великой

Для того, чтобы цель жизни вдохновляла нас, она должна быть возвышенной, направленной на благо мира и несколько... недостижимой. Например, лучший и, в общем-то, единственно правильный вариант — это достигнуть Любви к Богу, Божественной Любви. Ее производными могут быть: достижение единения с Богом, избавление от эгоизма, распространение божественной Любви по всему миру, спасение человечества и т.д. Можно конкретизировать задачи, например: найти средство от неизлечимой болезни, возродить культуру своего народа и т.п.

Потому что, если мы ставим перед собой конечную жизненную цель невысокой, то подвергаем свою жизнь большой опасности, ибо

в момент достижения этой временной цели подсознание говорит: «Все, ты достиг всего, чего хотел в этой жизни, тебе незачем жить», и человек впадает в тяжелую депрессию, заболевает или даже умирает. И постановка новой временной цели, как правило, не спасает. Ведь подсознательные установки за несколько дней не меняются. Например, человек дает себе установку: главное в жизни — это защитить докторскую диссертацию, заработать миллион, удачно выйти замуж, дать детям хорошее образование и т.д., но, достигнув этого, человек натывается на энергетическую стенку и теряет вкус к жизни. Яркий пример тому — люди, для которых достижения в карьере — главный смысл жизни, и, когда они теряют работу, то быстро угасают.



Истинно разумные и склонные к философии люди должны стремиться к достижению той цели, которую нельзя достичь в этой Вселенной, даже если обойти ее всю.

Шримад Бхагаватам, 1.5.18

Наша жизнь зависит от уровня и качества энергий, которыми мы живем

Выводы современных ученых:

1. **Все вокруг, даже наша рука, — это вибрирующая энергия.**
2. **Существует закон притяжения: о чем мы думаем, то и притягиваем.**

Очевидно, что уровень нашей жизни зависит от уровня энергий, на которых мы живем. В свою очередь, уровень этих энергий зависит от уровня целей. К примеру, человек живет, мечтая кому-то отомстить, что-то сделать плохое — значит, он берет энергию гнева, обиды, зависти, а эти энергии являются саморазрушительными по своей природе. По большому счету все желания, которые исходят от ложного эго, как бы благородно они ни звучали, ведут к деградации, несчастью и мраку, потому что эгоистичны по своей природе. **Синоним эгоизма — раковая клетка, которой наплевать на весь организм в целом, в угоду своим интересам.**

Это могут быть также желания что-то урвать, прославиться, достигнуть какого-либо положения или даже помочь кому-то, с надеждой что-то получить благодаря этой помощи.

С другой стороны, желания, идущие от души, — альтруистичны и бескорыстны по своей природе и дают нам огромное вдохновение и радость.

Например, сядьте и скажите себе: *«Я буду нести в этот мир свет и любовь, что бы ни случилось, какой тяжелый урок мне бы ни преподнесла судьба, как бы со мной ни поступили окружающие меня люди, я все равно останусь слугой Всевышнего и буду нести в этот мир свет и любовь».*

А спустя некоторое время дайте себе иную установку:

«Я буду жить в этом мире только для себя, ну может быть, для своей семьи и максимум для своей нации. Жизнь коротка, и я попробую максимально получить от нее чувственные наслаждения и престиж. И я достигну этого, что бы ни случилось, и буду жестоко мстить тем, кто помешает мне в этом».

Я думаю, вы без труда почувствуете разницу в психологическом состоянии. В первом случае у нормального человека появляется чувство радости и полета, во втором — возникает напряжение и скованность (тест рассчитан на людей, которые еще не успели деградировать ниже животного уровня). Согласно наблюдениям современных ученых, в первом случае в теле человека все органы начинают работать гармонично, а по наблюдениям очевидцев, даже просто нахождение рядом с людьми (и даже их могилами), которые живут или жили этим, дает ощущение блаженства и может излечить от тяжелой болезни.

Во втором случае: начинаются саморазрушающие биохимические процессы в организме. И нахождение рядом с такими людьми вызывает отрицательные эмоции, а на физическом уровне можно заболеть. Даже если эти люди улыбаются вам.

Качества нашего характера определяют нашу судьбу



Нельзя решить проблему с тем же сознанием, которое породило эту проблему.

Альберт Эйнштейн

И тут мы плавно перешли к теме, которая является основной в восточной психологии. О том, что качества нашего характера определяют нашу судьбу.

Тяжелый характер — тяжелая судьба.

Мы часто цитируем английскую старую поговорку: «**Мысль рождает действие, действие — привычку, привычка — характер, характер — судьбу**». Но изначально в восточной психологии было сказано более полно: «**Причина успеха во всех сферах жизни — это правильно выстроенные отношения**». Но причиной таких отношений является ваша культура. *Культура — это внешнее проявление вашего характера.*

Характер формируется из привычек;

— но ваши привычки — это следствие ваших поступков;

— поступки рождают мысли;

— ваши мысли рождаются от ваших желаний;

— а ваши желания неразрывно связаны с качествами.

То есть очевидно, что завистливый, жадный, эгоистичный человек желает одного. **Добрый** — совсем другого. Поэтому очень важно осознать свои ценности.

Таким образом, сразу после того, как мы поняли и записали, чего мы желаем достичь, нужно понять, на основе каких внутренних ценностей мы хотим этого достичь. Другими словами, нужно понять свои ценности, свои идеалы и заодно проверить, живем ли мы в соответствии с ними.

Ниже я бы хотел подчеркнуть один очень важный философский момент, без осознания которого наша жизнь будет несчастной и иметь саморазрушающую тенденцию, даже если у нас будет детально прописанная красивыми словами цель жизни.

Великое дело всегда связано со смертью эго

Ставить перед собой в качестве цели прогресс неразумно, так как прогресс бесконечен. **Цель может заключаться только в преобразовании чего-либо, а не в продолжении, усовершенствовании того, что и так уже существует.** Например, врач, занимающийся наукой, должен в первую очередь думать о том, как избавить людей от болезней, а не классифицировать болезни или искать новые препараты, способные лишь временно облегчить страдания. Врач, который всю жизнь учится распознавать внешние проявления болезней, защищает дис-

сертации и при этом не пытается избавиться от эгоизма, найти глубинную причину заболеваний, понять законы мироздания и то, для чего в этом мире существуют болезни, не способен избавить от страданий и вылечить. Пользы от такого медика будет для больных немного.

О том же говорят сухие данные статистики: тратятся огромные деньги на здравоохранение в западных странах, но количество болезней и больных людей увеличивается. Главный успех современной медицины — это развитие хирургии и победа над многими инфекционными заболеваниями. Но часто случается так, что хирургическое вмешательство оказывается не таким уж и нужным, а порой приводит к ухудшению состояния больного. (Как не вспомнить шутку из разряда «черного юмора»: операция прошла успешно, только пациент умер.)

Практически все антибиотики имеют сильные побочные эффекты (из той же серии шуток: температура-то упала, вот только печень отказала). Некоторые вирусы развили жизнестойкость к антибиотикам. Анализ фактов показывает, что инфекционные заболевания удалось взять под контроль не столько благодаря вмешательству медицины, сколько благодаря экономическому развитию, которое улучшило условия жизни людей и уровень личной гигиены.



Согласно статистике и данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит от медицины примерно на 10%, еще 15% от наследственности, а все остальное зависит от самого человека.

Но пока современные светила медицины не признают, что главная причина заболеваний — это характер, мировоззрение пациента, важность преобладания профилактики заболеваний, то, что качества личности врача играют не менее важную роль, чем его знания, современная медицина на новый уровень не поднимется.

Эгоистичного, завистливого, жадного, гневливого человека свободным назвать нельзя, в какой бы стране он ни жил. Он марионетка, раб низших энергий. И никакие более комфортабельные условия его целью быть не могут. Чем большего прогресса такой человек достигнет в экономике, образовании, культуре, религии и т.д., тем больше разрушений и несчастий он принесет в свою жизнь и, конечно же, в жизни окружающих его людей. Причем, чем больше власти и славы он получит, тем больше страданий увидит мир. Целью такого человека должна быть свобода, то есть абсолютно иное состояние. А это достигается работой над качествами своего характера.