

Семинар Марины Таргаковой ”Конституция личности» часть I или конституциональные особенности людей, и как найти общий язык с любым человеком.

Тезисы

- М. Таргакова представляется.
- Две философии жизни.
- Состояние дефицита.
- Три главные материальные энергии.

М. Таргакова представляется слушателям. (0:02:50)

Аюрведа ответила мне на вопросы, ответы на которые я не могла найти нигде, ни в традиционной психологии, ни в гомеопатии, нигде. Я много изучала различные серьезные труды, и то, о чем я буду говорить – это итог моей 20-летней работы. (0:04:00)

Последнее время я занимаюсь постижением и распространением ведической психологии. Эта психология отличается от обычных видов психологии тем, что эта психология изначально утверждает, что мы с вами души, которые получают опыт в этой жизни.

Каждый получает свои уроки, а жизнь – это школа, которая дает нам эти уроки. Тема этого семинара касается именно этого аспекта. Т.о. мы с вами находимся в школе, где преподают разные предметы, важнейшим из которых является наука о любви. Почему?

О чем поют песни? О любви. О чем пишут книги? О любви. Говорится о том, что фильм не интересен, если там нет любовной интриги. Нас привлекает проявления любви даже в мире животных, потому что и там происходят очень удивительные проявления любви.

Порой нам есть чему поучиться у животных. Урок получения и дарения любви оказывается на самом деле самым поучительным, самым захватывающим и самым болезненным для нас. Тема семинара: ”Конституция личности или конституциональные особенности людей, и как найти общий язык с любым человеком». Мы хотим научиться находить общий язык, научиться дружбе и любви, взаимопониманию, сотрудничеству. Это все те уроки, которые нам с вами предстоит пройти.

Большинство людей находятся в состоянии незрелости. Что это значит? Это сосредоточенность на себе, когда я живу, воспринимая себя как жертву, которую не поняли, не доценили, не долюбили, не додали и т.д. Каждый, так или иначе, это переживает. У каждого из нас есть своя жизненная философия, не зависимо от того, осознаем мы это или нет. Многие думают, что философия – это вообще не для меня. Действительно, когда я начала изучать философию Гегеля, Фейербаха, я была потрясена глубиной их философии. А потом я поняла, что у нас с вами тоже есть своя философия. И эта философия делится на две большие школы: философию дефицита и философию изобилия. (0:08:00)

Философия дефицита	Философия изобилия.
Мне не хватает. Дайте!	
любовь здоровье внимание счастье	→

Если мы принадлежим к школе философии дефицита, то какие мысли в основном преобладают в нашем уме? Мне не хватает. Основной посыл другим - ДАЙТЕ! Чего мне

не хватает? Любви, внимания, денег, здоровья, счастья. Если у человека фундаментом его развития является подобная философия, то будет выглядеть его общение с другими людьми? Это требование, ожидание, претензии, обиды, жалость, одиночество, отчаяние. Т.е. сплошные расстройства. При такой философской системе, может ли внутри из ничего родиться что-то? Скажите, настанет ли когда-нибудь такой день, когда такой человек скажет: «Спасибо, у меня теперь все есть, достаточно»? Может ли от недостатка родиться избыток? Нет, конечно. Что бы нам не дали, как бы нам не давали желаемое, наше внутреннее понимание жизни всегда будет говорить – маловато, еще бы не мешало добавить. Т.е. человек никогда не сможет насытиться, потому что он живет с парадигмой дефицита. Иногда появляется радость, эмоции, на какой-то период, но счастья нет. Почему? Потому что это внутреннее состояние дефицита. Из этого состояния рождаются все проблемы этого мира.

Откуда происходит это состояние, какова его первопричина? От чего зависит, хватит ли мне любви или нет? (0:11:45) Многие думают, что из-за того, что родители большую часть времени в своей жизни проводили на работе, а мне уделяли мало внимания, я и нахожусь в дефиците. Но я вас уверяю, как детский психолог, что существуют другие семьи, в которых о ребенке заботятся все, начиная от прабабушек и дедушек и заканчивая дальними родственниками, и очень и любят его все 24 часа в сутки. Все сосредоточены в первую очередь на этом ребенке, а ребенок в итоге живет в состоянии дефицита. Главный корень этого дефицита в том, что временное не может давать стабильности. На что бы мы ни опирались в этом мире, это временно. Здесь все бесконечно меняется, мы ни на что не можем положить со 100% уверенностью, что оно останется неизменным. Если нарисовать круг моей жизни, и в нем спицы – это сферы жизни, то центр – это ось, вокруг которой все вращается.



Теперь представьте себе, что я в центр жизнь помещаю работу. Это самое главное в моей жизни. Т.е. работа для меня источник всего. Источник вдохновения, радости, счастья и т.д. Теперь вопрос такой, - если я оставляю эту работу или меня лишают ее, или меня начинает лихорадить, то, что будет следствием этого события? Мой центр жизни начинает разрушаться, и эта лихорадка начинает действовать на все аспекты моей жизни. Люди, которые видели смысл жизни в работе, часто заканчивали ее инфарктами, инсультами и др. болезнями. Это происходит потому, что люди не представляют, как можно жить иначе.

Представим себе, что наш цент жизни – это муж. И вот этот центр жизни куда-то пошел. Ушел и гуляет где-то. Что будет происходить со мной в таком случае, когда центр моей жизни ушел? Я начинаю звонить, искать его, чего-то требовать потому, что мне очень плохо. Если мы ставим в центр жизни детей, то какое у меня к детям будет чувство? Чувство собственности. И я хочу контролировать детей, т.к. это центр моей жизни. Я не могу этого не делать, т.к. у меня есть потребность наслаждения через этот центр. И так или иначе, но я буду вмешиваться в жизнь детей, требуя внимания, манипулировать, например, разыгрывая приступ сердечный или еще что-то.

Если мы живем философией дефицита, то центр нашей жизни совершенно не там, где нужно. Что же тогда нужно поставить в центр жизнь, чтобы не испытывать дефицита? Это должно быть что-то постоянное. Кто-то говорит, что это должен быть Бог. В действительности многие думают, что Бог необходим слабым людям для того, чтобы скрыть свою неспособность выбиться в люди. С другой стороны современная физика утверждает, что с точки зрения физики жизни быть не должно. Они приходят к пониманию того, что богоцентричная модель мира - это не просто сантименты верующих людей. Избыток можно получать только оттуда, где он действительно есть. Поэтому, если мы в центр жизни ставим нечто такое, что не изменяется, не подвержено влиянию времени, не имеет границ ни в чем и всегда дает, то в силу вступает философия избытка или изобилия. **Но это не значит, что все верующие люди живут в философии изобилия.** Множество верующих людей, так и продолжают жить в дефиците. И это говорит о том, что в действительности у них нет веры. Это говорит о том, что моя вера обусловлена страхом, и я так и не развился.

Кто-то говорит, что в центр надо поставить себя, и это правильно в том смысле, что мы ставим себя в центр, как развивающуюся частицу, но ставим в цент и Бога. Бога представляют себе по-разному, но это чаще всего нечто безличное, аморфное. Но не зависимо от этого, люди как жили в дефиците, так и остаются жить в дефиците потому, что на самом деле понимания и интереса к этому у них нет. Этому необходимо учиться, получать знания, но нет истинного желания это делать.

Мы будем говорить далее о конституции разных людей, и первое, что мы должны сказать – это, что с появлением изобилия у нас появляется интерес. Нехватка всегда вызывает нескончаемую гонку за чем-то. И так мы воспитываем детей. Т.е. нас много, а женихов хороших мало, нефти мало, ресурсов мало, денег мало, всего мало. В таком мире я должен добиваться желаемого любым способом. Но если человек начинает понимать, что его приход в этот мир – это возможность идти своим личным путем, который никем не занят, то оказывается, что в действительности-то нам никто не мешает. Потому что по моему пути никто не идет. Если же я занимаю чужой путь, то меня отпихивают, ставят преграды, конфликтуют со мной, увольняют, а я пытаюсь изо всех сил удержаться. И я испытываю столько страданий именно из-за того, что меня пытаются убрать с пути, который не является моим. Но человек – удивительное существо, которое может чувствовать и понимать, где его, а где не его место. Он может искать и отказываться от ошибочных выборов. Для этого мы и будем изучать конституцию человека, т.е. свою собственную природу. И для нас на самом деле самым главным является понять себя, развить себя и пойти своим путем. Когда человек идет чужим путем, ему важен результат, он стремится к цели, которая не его. Сам путь ему не интересен. **Но если мы идем своим собственным путем, то здесь появляется интерес, и я не привязан к результату.** Идя своим путем, человек приобретает и славу, и успех, и деньги и счастье. Человек понимает, что он

является уникальной личностью, и вокруг него тоже все уникальны. На этом этапе появляется сотрудничество. Как вы думаете, возможно ли это в философии дефицита, когда мы смотрим друг на друга с позиции потребления? Если мы переходим на позицию полноты, цельности, то только здесь мы можем учиться любить, учиться быть благодарным. Мы начинаем понимать, что в сфере философии дефицита находятся все наши страдания, боли, печали и огорчения. На самом деле наш путь – это путь в сферу изобилия. (0:26:13)

Сейчас я попрошу вас написать 10 человек, которым вы очень благодарны в своей жизни и за что вы им благодарны. А также когда вы в последний раз выражали свою благодарность лично человеку? Даю вам на это 5 минут.

Теперь напишите 3 человека, которые причинили вам очевидную боль, и подумайте, за что вы благодарны этим людям. Найдите, за что вы можете их поблагодарить, потому что все в этом мире происходит по воле Бога. А значит, зачем-то этот человек был вам послан. Вы можете продолжить этот список дома и поразмышлять над ним, а мы пойдем дальше.

Итак, чтобы нам перейти из философии дефицита к философии изобилия, мы делаем это без эгоистических соображений. Человек думает: «Я не могу простить. Этого никогда не будет». И если человек пытается это сделать, но для себя любимого, то образовавшийся в его жизни дефицит и не прощение другого человека говорят о том, что он не прошел свой урок. Но если мы принимаем какое-то неприятное нам событие, как урок, то мы можем идти дальше. Мы можем всю ночь грести веслами, но никуда не двинемся с места, если якорь остался в воде. И якоря – это все наши обиды, которые не дают нам двигаться дальше. Но если мы хотим идти дальше, то это наша задача – вытащить якоря. Поэтому, прощение – это достаточно эгоистичный акт для самого себя любимого. Это не для кого-то другого. Интересно, что в высших мирах такого понятия вообще не существует. Говорится, - для того чтобы обидеться, нужно накопить достаточно гордыни. Святые вообще не обижаются. Притча о Будде. (0:30:24)

Получается так, что когда нас оскорбляют, пытаются унижить или задеть словами, мы реагируем на это потому, что в нас это на самом деле есть, и это проявляется в нашем возмущении в адрес оскорбителя. То есть все наши обидчики являются увеличительным стеклом наших качеств. Мы этого в себе не замечаем, считаем себя почти идеальными, а тут нам такое про нас говорят.

Женщины наносят много косметики, делают пластические операции и т.д., и все только для того, чтобы выглядеть лучше, чем есть на самом деле. И если всю эту штукатурку убрать, то на нас, возможно, будет не очень-то приятно смотреть. Обидчик снимает с нас косметику, и мы видим себя в своем истинном виде, и не довольны этим.

Мы на самом деле, любим смотреть на тех, кто нас восхваляет. Но здесь я не развиваюсь. Развитие идет там, где вскрываются пороки. Поэтому нужно периодически принимать похвалы, но и замечать свои упущения. Путь развития очень интересен. Когда я начала идти этим путем, то была озадачена тем, что, оказывается, я должна все время смотреть на себя. Это был шок. Это что, все неприятности исходят от меня самой? Да. Во всех событиях ты видишь свое отражение. Одна женщина сказала: «А если я вижу красоту, интересных людей вокруг себя, это что, тоже Я?» То не следует сосредотачиваться только на плохом. Мы очень многогранны. И когда мы понимаем, что все многообразие мира – это многоликий «Я», и что эта многоликости становится с каждым разом все интересней, то это значит, что мы развиваемся.

Если же эта многоликость все более замыкается, сковывается, обижается, закрывается – будет большая проблема. (0:37:07)

Мы будем сегодня говорить о конституциях людей. Гиппократ говорил о четырех типах людей: холерики, меланхолики, лунатики, сангвиники. И он тоже опирался на ведические знания. В аюрведе есть конституция огня или ПИТТЫ. Эта классификация работает. Но есть много других классификаций в психологии и религии. Одна из них, например, - шизоиды, эпилептоиды и т.д. Это тоже работает, но названия уж больно мерзкие. Замечено, что эпилептики имеют характер определенного склада. Обычный медик рассуждает так: «Он эпилептик, поэтому у него такой характер». Аюрведический врач говорит: «Нет. У него такое тонкое тело из-за характера в прошлой жизни, поэтому он эпилептик». Но какой бы конституции ни был бы человек, если он живет в философии дефицита, счастливым он не станет. (0:40:15)

Рассматривая конституции людей, мы сначала рассмотрим три главные материальные энергии, которые управляют этим миром. Обсуждаем несоответствия в теории Дарвина об эволюции человека.

Когда мы размышляем о том, что у нас идет прогресс, а впереди у нас светлое будущее. Возьмем, к примеру, развитие 200 лет тому назад. Люди 200 лет назад могли быть великими математиками, владеть 18-ю языками и многими другими способностями. Например, Ганиман, который жил более 250 лет тому назад, и является основоположником гомеопатии. Он был также замечательным врачом, алхимиком, художником и т.д. Сейчас у нас специалисты по ухо-горло-носу. Это все. Если у вас болит еще что-то кроме горла или носа, то нужно идти к соответствующему врачу. Тот посылает к участковому врачу, который меня и направил к специалисту. Круг замкнулся. Т.е. мы дробим знания на мелкие части, и за этим не можем видеть целого. Деятельность целых институтов посвящены какому-нибудь одному органу, но правильность диагноза могут установить только при вскрытии. Удивительно, что мало кто интересуется философией живого человека ил, например, почему у нас возникают именно такие эмоции, а не другие.

Так вот, три главные материальные эмоции, которые управляют в этом мире абсолютно всем – это энергии благости, страсти и невежества. Когда на что-либо (человек, район города, время года или суток) влияет энергия благости, все это становится благостным. Что об этом может свидетельствовать, т.е. что район города действительно благостный? Это чистота, красота, плодовые деревья. Мы помним еще какое общение между людьми было раньше. Как вы думаете мы прогрессируем? Раньше на Руси, если пекли, например, пироги, то сначала шли и угощали соседей, а потом только сами ели. В Ташкенте эта традиция еще жива. Люди по-прежнему приветливы и здороваются даже с незнакомыми людьми.

В основном люди сейчас разобщены. Они окружены металлическими дверьми, заборами, замками. Новые русские живут за забором, который по сути дела есть забор их собственной тюрьмы. Представьте себе, что у них родился ребенок. Как он будет расти? Ребенок нуждается в общении, в других детях, в друзьях. Но ему предлагают комфорт вместо игр с детьми. Как он будет развиваться? Такие дети учатся в школах, где в классе по пять человек. Учительнице платят хорошие деньги, и она вынуждена выслуживаться, и ребенок из-за этого не может получать настоящее знание.

Невежество – это не только грязь, апатия, скука, тоска, уныние, но скорее, когда мы не видим, что творится с нашей жизнью. И все это происходит при внешнем лоске и комфорте.

В страсти мы выпендриваемся. Одеваемся по последней моде, машина должна быть не хуже, а лучше, чем у знакомых или соседей. Телефон должен быть уникальный, хотя я даже не умею им пользоваться. Это уже не средство для связи, а средство, чтобы показать свою крутизну. Всем материальным прогрессом движет зависть. Сейчас преобладают в мире две энергии – страсти и невежества. Они диктуют нам все. Энергия дефицита заставляет людей стремиться наращивать темпы добычи всего – денег, красоты, здоровья, и т.д. Или «Думай и богатей» - это состояние в энергии страсти и невежества. (0:54:48)

Итак, энергия огня бывает в трех своих проявлениях, т.е. в страсти, благости и невежестве. Если у меня огненная природа. Представьте себе огонь и человека с энергией огня. И мы сейчас будем разбирать три огненных человека, потому что один и тот же человек под воздействием этих трех энергий ведет себя, как три совершенно разных человека. Итак, огненный человека в благости, он какой? Это яркий лидер. Как говорится – солнечного человека в карман не спрячешь. Такую конституцию сложно скрыть, и поэтому люди с другой конституцией могут думать, что это выскочка. Представьте себе, что ваш муж огненной природы. Как вы думаете, что ему больше всего требуется? Каковы его потребности, как огненного мужчины? Да, такой человек нуждается во внимании, потому что это люди, которые вдохновляют. Это раз. Зажигают – это два. Они являются ферментами для всего процесса. Иногда целая толпа решает и решает, и тут появляется огненный человек, и у всех вдруг включается процесс. Он помогает своим огнем переварить какие-то умственные задачи. Для нашего умственного процесса необходим огонь, как и для переваривания пищи в желудке, тоже необходим огонь пищеварения. Такой человек способен зажигать и вдохновлять людей своими словами так, что люди готовы за ним идти. Это харизматичные люди. У огненных людей всегда хорошее настроение. Трудности преодолеваются легко. Для него, чем сложнее трудность, тем интереснее. Такие люди не стесняются выступать, спокойно могут выйти на сцену и говорить. Их часто обвиняют в нескромности. Дети огненной природы очень активны и с радостью готовы выступать, рассказывать стихи ли петь. Они ждут награды, чтобы их заметили и отметили похвалой или подарком. Это их природа. Их не переделать. Огненный человек в благости, не желает похвал или наград. Ему этого не надо. Но он рад, когда его замечают, и если мы хотим наладить отношения с таким человеком, то ему нужно ваше внимание. Внимание нужно всем, но ему более всех. Эти люди заиклены на внимании, это их особая привязанность. Эти люди очень быстро мыслят, достаточно быстро говорят, налету улавливают, но не вспыхивают, мол – я сейчас это сделаю. Их главная планета – это Солнце. Это свет и тепло, и эти люди светят и согревают.

Теперь этот же человек в страсти. Это гордый, амбициозный, агрессивный, нетерпеливый, раздражительный, взвинченный, требовательный к тому, чтобы замечали его успехи и хорошие поступки. Он требует внимания. У него высокие цели, но он может идти по головам к их достижению. Цель оправдывает средства - это его девиз. С точки зрения ведической философии выбор средств очень важен потому, что если средства не те, то могут быть очень серьезные кармические реакции. Например, вы добились цели, но потеряли здоровье. Человек в страсти – карьерист. Как правило, огненные люди стоят у власти, они очень автократичны, не терпят совершенно возражений, дают своим авторитетом. Нет ничего удивительного, что у людей в энергии страсти начинает сдавать

здоровье. Как вы думаете, какие болезни будут характерны для людей такой природы? Давление, печень, сердце, инсульты, инфаркты, мигрени, проблемы с сосудистой системой, раковые заболевания.

Огненный человек в невежестве. Какой он? Озлобленный, гневливый. Эти люди склонны к алкоголизму. Им нужно курить, т.к. алкоголь и курение – это огонь. Такие люди в пьяном состоянии буйны. Драки, скандалы. Потом они не помнят, что было. Они действуют в аффекте потому, что природу огня нельзя потушить огнем, т.е. алкоголем и курением. Если такой человек решает снять стресс алкоголем, то будет только хуже. Т.е. для таких людей курение и алкоголь вообще противопоказаны.

Есть еще тлеющий огонь. Это когда снаружи я не такой гневливый, но на самом деле я тихо-злой. Стоит только затронуть такого человека, как в нем пробуждается зверь. Эти люди испепеляют себя изнутри, это тяжелого вида депрессии вплоть до суицида. Вы видите теперь, насколько могут быть разными люди при одной конституции. И мы будем разбирать все конституции. На самом деле нет нехороших конституций, но каждый из нас проявляется в разное время в одной из конституций – либо в страсти, либо в невежестве, либо в благодати. (1:07:42)

Все наши страдания происходят из-за того, что мы прибываем в невежестве. Мы хотим в благодать, где есть счастье, любовь, покой и т.д., т.е. все хорошее находится в благодати. Мы не сможем поменять свою природу. Если вы родились огненным, то это навсегда. Но мы можем менять и активно воздействовать на свой потенциал, если добавим в свою жизнь благодати. Это то, на чем нужно сосредоточиться, и на что мы можем реально влиять. Это и есть наша задача.

Мы говорили, что сигареты и алкоголь для таких людей разрушающе действуют. Теперь поговорим о напитках, о режиме дня, о пище для огненных людей для того, чтобы они вышли в благодать и проявили свои лучшие качества. Напитки дают вкус жизни. По тому, какой напиток вы пьете можно судить о вашем вкусе жизни. Какие напитки бывают? Алкоголь, кофе и чай, квас – это страсть, соки – это в основном благодать, но соки деревьев (березовый, например) – это невежество. (01:10:26)

История о березовом соке. Индра – царь небес. В разных мифологиях – это Зевс, Юпитер. Индра оскорбил одного мудреца и был за это проклят. Это проклятье было очень серьезное, и было поделено на несколько частей. Первая часть была возложена на женщину, и у нее каждый месяц возникала большая проблема. Это грех Индры. Взамен женщина получила способность получать наслаждение при любых обстоятельствах. У мужчин с этим проблема, но не у женщин. Вторая часть греха Индры была отдана деревьям, из-за чего сок деревьев стал неблагочестивым. Считается, что сок деревьев осквернен, и поэтому сок деревьев не рекомендуется употреблять в пищу. Взамен деревьям было дано благословение, что какие бы ветки у дерева ни срезали, оно не перестанет плодоносить. Третья часть греха досталась земле. И на земле появились пустыни.

Напитки в страсти – это все возбуждающие напитки: кофе, чай, тоники и проч. Человек пьет этот тонизирующий напиток и думает, что тоник в самом напитке. Но на самом деле этот напиток содержит вещество, которое стимулирует использование моего же собственного потенциала, выжимает его из человека. Т.о. эти напитки используют энергию самого человека истощая его, а не придавая ему энергии. Поэтому напитки нужно пить в

благости. К ним относятся соки и чистая вода. Лучше всего пить натуральную, ключевую воду. Если это невозможно, то аюрведа рекомендует кипятить воду в течение 20 минут. Такая вода обладает сильным очищающим действием. Для остальных людей, кроме огненных, воду нужно кипятить с серебром. Микроволновая печь – это самый вредный огонь, поэтому на ней готовить и разогревать пищу не рекомендуется. Происходит реструктурирование белка, пища становится невежественной, т.к. сам огонь в невежестве. Лучший огонь – это открытый огонь, дрова, потом газ, электричество. Также хорошо кипятить воду с золотом. Например, использовать большое обручальное кольцо. Но огненным людям, особенно, если есть проблемы с эгоизмом, а все огненные люди так или иначе – эгоисты, золото использовать нельзя. Им лучше белое золото или серебро. Воду желательно пить много и в первую половину дня. Очень хорошо по утрам после очистки языка и чистки зубов выпить теплой воды. Это помогает очиститься от вчерашних шлаков. Выпить с утра можно до 1,5 литра воды. Вечер пить много воды не следует, т.к. это может приводить к отекам. Почки заканчивают свою самую интенсивную работу в 5 часов вечера.

Теперь о еде. Интересно, что солнце тратит энергию, а луна накапливает энергию. И если мы едим в солнечное время суток, то пища хорошо переваривается. Если едим не вовремя, то пища откладывается в виде жира и токсинов. Т.о. основной прием пищи хорошо совершать с 11 до 15 часов. Специи относятся к страсти, и огненным людям они не очень показаны. Такие специи, как куркума, кардамон – это хорошо, а вот перец не очень подходит для таких людей.

Еда в невежестве – это мясо, рыба, яйца, сыр с плесенью, мясные и рыбные продукты с душиком. Вегетарианство полезно из трех соображений: 1) увеличивает продолжительность жизни; 2) Самые выносливые, крупные и сильные животные – травоядные. Слоны, буйволы, верблюды, лошади. Эти животные сильны в служении человеку, в работе. Хищники же сильны в агрессии, в удовлетворении своих желаний. Т.е. в этой группе люди, которые понимают, что вегетарианство повышает их работоспособность, выносливость к нагрузкам. 3) Люди соблюдающие принцип ненасилия – ахимсу. Я никого не ем, я не могу получать наслаждение, когда для этого убиваются живые существа.

Т.о. бывают разные вегетарианцы. Пища в страсти – острая, кислая, копчена, очень горячая, все, что подвергается термической обработке. Но мы не можем жить без страсти, и страсть может быть либо в благости, либо в невежестве. От этого зависит качество нашей жизни.

Пища в благости приятна на вкус, масляниста, сочная, все природное.

Теперь мы можем проверить нашу пищу и понять, какими энергиями мы себя наполняем.

Сейчас рассмотрим режим дня. Завтра мы будем разбирать конституцию ветра, земли и т.д. И мы должны стать теми людьми, которые могут помогать другим. Когда мы видим природу какого-то человека, мы можем порекомендовать ему что-то, чтобы улучшить его состояние.(01:27:45)

Весь день тоже делится на три энергии. Ранние часы – благость, день – страсть, вечер – невежество. Если мы просыпаемся после восхода солнца, после 7 часов, то мы просыпаемся сразу в страсти, и первая наша мысль – сегодня нужно сделать то-то и то-то. К концу дня человек уже выжат, потому что утром не пропитался энергией благости. Чтобы человек мог отдавать, ему нужно просыпаться в ранние часы, когда он просто

пассивно пропитывается энергией благодати. Даже не применяя каких-либо духовных практик, человек все равно получает эту энергию, если просыпается вовремя. Аюрведа, например, рекомендует, что вы 21 раз поете мантру Ом. Это практика, которая очищает все тело. Пять первых Ом-кар очищают органы чувств, и подвижные части тела; следующие пять очищают тонкие чувства – вкус, обоняние, осязание и т.д., следующие – пять жизненных потоков. Жизненная сила – прана в теле циркулирует по определенным каналам. Есть пять основных потоков, которые регулирует все основные функции организма. Если у нас аритмия или проблемы с дыханием, тики, астма – признаки нарушения пранических потоков.

Далее очищение пяти оболочек тела, и последняя - ом-кара - это очищение души.

Представьте себе, идет грандиозная процедура очищения. Если вы начнете это практиковать, то вы заметите, что ваш ум успокаивается и становится стабильным, умиротворяется. В таком состоянии вы можете принимать наиболее верные решения. Т.о. человеку важно позаботиться о своем тонком состоянии. Все музыканты симфонического оркестра настраиваются перед началом концерта. И наша личная настройка – это очень важная работа для получения хорошего результата при общении с другими людьми. Попробуйте, это не сложно.

Утром желательно зажигать свечу, т.к. утренний огонь очень благодатный, хорошо, если свеча находится на уровне ваших глаз. Можно смотреть на пламя, и лучше не мигая. Это тоже успокаивает ум. Эти простые методы сильно очищают наше тонкое тело, и мы станем более удачливыми в течение дня.

Русская поговорка: «Стал не с той ноги» имеет отношение к правильному пробуждению. Прежде чем опустить ногу проверьте, какая из ноздрей свободнее дышит. Закройте одну ноздрю, а затем другую, и убедитесь, какая из них сейчас активна. Обе ноздри дышат в одинаковой степени очень редко и на очень короткий промежуток времени. Какая ноздря сейчас активна, с той ноги и нужно вставать.

Все ведические законы выражены в пословицах и поговорках. Например, закон кармы. Что посеешь, то и пожмешь. Как аукнется, так и откликнется. Бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Т.е. каждое действие в этом мире имеет свои реакции. Есть выражение, что человек как будто бы с неба свалился. На самом деле, мы все друг для друга свалились с неба. Все наши близкие – это люди, которые свалились с неба. Представьте себе, как вы будете чувствовать человека, который свалился с неба. Наверное, как-то по-другому. Это уже отношение, как к божьему подарку. Как только мы начинаем вспоминать кто мы, откуда мы, а кто перед нами, мы начинаем выражать почтение этому человеку. (1:36:00)

Конец 1-го дня семинара.

Далее вопросы и ответы.