

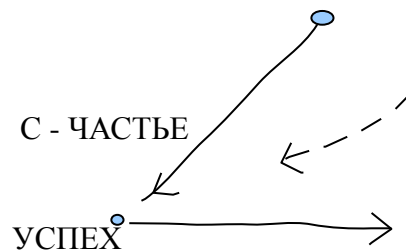
Семинар - тренинг «Законы судьбы или Искусство жить»  
Занятие 5 «Культура чистой жизни».

Философия счастья.  
Проблемы материалистического сознания.  
Принципы чистоты.  
Здоровое питание.

Мы подошли к сложной теме. В психологии, к сожалению, есть одна пропущенная тема. Психология работает с эмоциями, с нашими внутренними проблемами. И есть достаточно хорошие техники, позволяющие с ними работать. Но есть один минус. Психология не учитывает, что мы являемся частью мироздания. Мы включены в мироздание через различные связи. И через эти связи на нас влияет жизнь. Наша задача понять, как происходит это влияние. И научиться создавать более чистые отношения с жизнью. Потому что, если мы не будем очищать каналы своих взаимоотношений с жизнью, то постоянно грязь будет приходить к нам. И, что бы мы не делали, на уровне психологии, как бы мы не заботились о своих эмоциях, как бы не решали какие-то внутренние проблемы, по этим каналам, через которые мы связаны с мирозданием, будет приходить негативная энергетика.

Сегодня мы поговорим о самых разных сферах жизни: о еде, о сне, о режиме дня, о чистоте тела. Не кажется ли Вам это скучным? Может Вы ни разу и не слышали, то о чём сегодня будет говориться.

Сегодня мы начинаем говорить о свойствах реальности, в которой мы с вами пытаемся делать свой путь. Иначе говоря, о законах Мироздания, и о том, как оно устроено. **Мы** делаем свой путь в МИРОЗДАНИИ. И нашу квартиру и город Хельсинки пронизывают законы мироздания. Они везде одинаковые, В Америке, в России. **ЕСТЬ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ БЫТИЯ.** И ИХ нужно обязательно учитывать, если мы хотим **С-ЧАСТЬЯ**



**Счастье**, это событие нашего единства с этими законами, с этими закономерностями. Мы также стремимся к **УСПЕХУ**. Если нарушать законы мироздания к Успеху не придёшь. Люди думают, что я способный, сильный. Это не так. **Если я действую вопреки законам мироздания, я никогда ничего не добьюсь.**

Есть всего два пути к счастью и к успеху в этом мире. Один даёт, на втором мы всё теряем. Должен быть путь в нашей жизни.

Мудрецы говорят, что **природа души — Бхакти ( любовь )** и одно из главных ( принципиальных ) качеств этой энергии это Ананда ( счастье ). Всегда любовь связана с проявлением этого качества.

Грубая и тонкая оболочки →



Есть два пути к счастью.

1. Концепция обладания внешними предметами.

Мы считаем, что бы быть счастливым — нужно **БРАТЬ**.

Это концепция современной цивилизации. Деньги нужны для обладания различными предметами. Действует эта концепция, связанная с пониманием, что я есть материальное тело.

В июле 2006 года Британские ученые провели социальный опрос:

**Где Живут Самые Счастливые Люди?** 178 стран были исследованы. **Уровень удовлетворённости?**

Первое место заняла страна 200 тыс. чел. населения на островах около Австралии. Они

перевели весь машинный парк на бензин из кокосового масла. Экологичный бензин.

И США заняло 150 место. Страна материального рая. Европейские страны все после 80 места. **Итог этой ИДЕИ Обладания.** Не важно что они хотят, важно что они имеют в результате этой концепции.

Другое Исследование: За 30 лет уровень жизни обладания в США вырос в несколько раз, но удовлетворённость людей от жизни снизилось на 60%

Процент самоубийств в прослойке самых богатых людей Японии самый высокий. Тоска с которой живут люди обладающие всем материальным.

ИТАК: 1-я концепция → Я связан с пониманием, что Я материальное тело. Чтобы стать счастливым, нужно наслаждаться свои материальные чувства.

2-я концепция → Я – душа. Я не есть материальное тело.

Если Вы сидите в автомобиле и вы проголодались. И если вы, сидя в автомобиле считаете, я автомобиль. И у вас неудовлетворенность. Вы будете кормить автомобиль. Ну и как? Ваша неудовлетворенность пройдёт? Но если сидя в автомобиле вы голодны, и вы знаете, что вы не автомобиль. А вы вот эта личность, то будете кормить самого себя.

**Если есть понимание того, что Я не есть материальное тело, то вы не будете искать счастья в материальных наслаждениях**

### КОНЦЕПЦИЯ СЧАСТЬЯ

1. Обладание (материальные предметы)

Я - материальное тело.

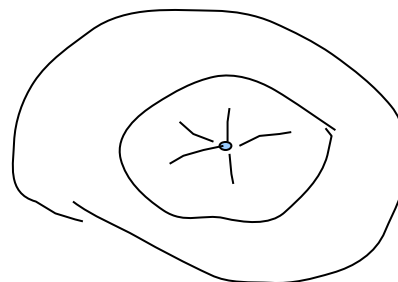
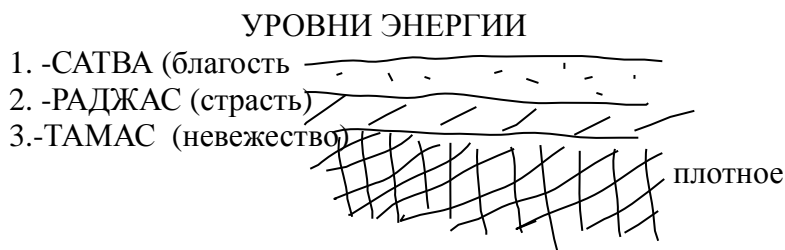
2. Очищение (материальных оболочек) Временное название

Я душа (нематериальное тело)

На уровне второй концепции — я душа (джива) состоящая из счастья  
Покрытие очистить, чтобы сквозь него лучи проходили.

**Если мы не знаем что я душа, мы изначально идём не туда. Счастье ищем не там.**

Оболочки, которые нас, как душу, покрывают, могут быть на трех энергетических уровнях.



### СРАВНЕНИЕ

Есть Горящая лампочка, и она в темной комнате. Лампочку покрыли плотным Сукном. Что будет? Ничего. Энергия лампочки полностью закрыта. ТАМАС. Люди это ощущают, как жизнь без просвета, страдания и мучения от существования в этом мире. Если ту же лампочку покроем шёлком, то будет проявляться лучи лампочки и человек испытывает удовлетворение какое-то. РАДЖАС. Лучи пробиваются частично. Есть удовлетворение от жизни, есть финансы, наслаждения, свобода отношений, здоровье.

Если ту же лампочку покрыли лёгкой тюлью, то будет свет во всей комнате. Реально, что испытывает человек. САТВА. Мы не стремимся обладать материальными предметами. Мы очищаем наши материальные оболочки, поднимаем их уровень энергии, чтобы энергия счастья могла выйти сквозь оболочку наружу

**КАК** поднять уровень своей энергии до сатвы. Для всех сфер жизни.

## КУЛЬТУРА ЧИСТОЙ ЖИЗНИ НА УРОВНЕ ЭНЕРГИИ САТВЫ.

Как жить на уровне этой энергетики? **Это знание должно стать культурой нашей жизни.**

### Проявление трех энергий в нашей жизни

**ТАМАС** в нашей жизни - лень; депрессия; нежелание жить; неверие, что можно изменить в жизни и своей судьбе; агрессия; злоба по отношению к другим; Ничего не хочет добиваться. Человек не верит в возможность перемен. Это энергия невежества.

**РАДЖАС** — активные материальные желания. Ставит цели. Есть скорость, полёт, какое то удовлетворение, но без тормозов. Думай и богатей. Жадность, зависть, чувство соперничества, Цель оправдывает средства. Можно разорвать любые отношения, ради высокой прибыли. Человек может нарушать законы вселенной. Он верит только в себя, в свою силу. Это убеждение питается энергией страсти (раджас).

**САТВА** это спокойствие, умиротворение, глубокое понимание своих личностных ценностей и своего предназначения, внутренняя гармония, внутренняя удовлетворённость.

### **КУЛЬТУРА ЧИСТОЙ ЖИЗНИ в различных сферах**

**1. Режим дня.** Какой режим дня является правильным с точки зрения законов мироздания. Счастье это гармония с законами мироздания. В нашу жизнь не приходит возмущающих факторов.

Для тела в котором мы живем, тоже есть инструкция. И для режима дня она тоже есть, хотим мы с вами или не хотим.

Ночь, особое время, когда наши органы отдыхают последовательно, не все сразу.

Центральная нервная система два часа отдыхает по закону космоса — 22-24

если ложимся спать позже 22 часов — не даем достаточно времени, чтобы восстановиться.

История одного мужчины. Высокий, плотное тело, видно, что он занимался спортом, хотя чувствовалась рыхлость в теле, когда человек здает резко после активной физической нагрузки. Он рассказал, что в 19 лет он пошёл работать в охрану. Он дежурил по ночам. Хорошая зарплата. В принципе не сложная работа. Через 3-3,5 года стала появляться мысль, что нужно сменить работу. Это периодически, приходило, он не придавал этому серьёзное внимание. Ум говорил, правильно не правильно, хорошая зарплата. Зачем суетится. Работа не бей лежачего и т. д. В возрасте 25 лет он получает первый инфаркт. И когда после инфаркта (после 6 месяцев) встал вопрос о работе: была та работа с большой зарплатой, но внутренний голос просил не иди на неё. Но сильным разумом он глушит внутренний голос, и идет на эту работу. Через 1,5 года он получает второй инфаркт. Сейчас он инвалид второй группы. Ходит с палочкой, 28 лет от роду.

Законы действуют, для кого-то быстрее, для кого-то медленнее. Зависит от запаса организма. Для кого-то это будет не так заметно. Если нарушаем закон. Мы крадём у своего здоровья громадные суммы из своего будущего.

Вставать нужно с восходом солнца. Все просыпается в природе с восходом солнца. Только одно существо, назвало себя царём и создаёт свои законы.

Благость, спокойствие, умиротворение с 3 до 9 утра.

Страсть, все начинают бегать с 10 утра.

Тамас с 17 часов вечера начинает проявляться. Хочется меньше активных усилий прикладывать.

Если мы не встаём рано, буквально можно зачерпнуть энергию благости.

Вот общая схема. **КТО РАНО ВСТАЁТ, ТОМУ БОГ ПОДАЁТ.**

В психологии есть множество техник освобождения от стрессов, поддержания внутренней гармонии, умиротворения.

Если вы не накапливаете энергию в благости, то какие бы техники не выполняли, будут давать

временный сиюминутный результат. Что то пришло и через 15 минут исчезло. Энергия благости - это гармонизирующая энергия. Если она у вас есть, то вы автоматически спокойны. И ни какие методики борьбы со стрессом, просто, не нужны. Проблемы, которые есть в психологии, это проблемы оторванности от энергии жизни. И специалистам, практикам кажется, что достаточно повлиять на ум, на эмоции, и всё там сразу придёт в гармонию. **Человек часть мироздания, и если он нарушает законы мироздания, в которых он живет, то всё, что он будет достигать, на уровне психологии будет разрушаться этими реакциями.**

Совы это тамас, жаворонки- сатва. Если вы сова, то можете измениться и стать лёгкой птицей — жаворонком, если ВЫ хотите. Это может сдвигаться, это относится к нашей временной природе.

Это так просто. Если мы начинаем жить с законами мироздания, то изменения становятся быстрыми. Женщине мешала её убежденность, что она сова. Убежденность изнутри создавала ее(женщины) реальность. Два дня просто автоматически она вставала в 5 утра, и была очень счастлива. Изменение системы ценностей. У некоторых из вас это не получится. Потому что запас энергии № 3 может быть очень надёжным.

Выбрать путь по 3-5 минут в месяц и менять режим энергии и двигаться постепенно.

Мы живём по солнцу.

## 2. ЧИСТОТА

Днём мы активно усваиваем, ночью организм освобождается от этого( выход шлаков). И одна из них это поры на коже. Через них выделяется все лишнее, что там есть. Когда мы просыпаемся, кожа слегка липкая. Нужно мыться с утра. Нужно мыть всё тело, потому что тело трудилось. С мылом теплой водой нужно мыть, липкое ведь, как сало. Не раз в неделю, а каждое утро. Нужно соответствовать естественной физиологии организма.

Если мы не помылись с вами утром, то в 9 часов из благости организм начинает входить в энергию раджаса, он начинает иначе функционировать. Физиологам известно: организм перестраивается при переходе из одной энергии в другую. До 9 кожа выделяет, после 9 всасывается все, что на коже. Если не помылись до 9, то всё своё ношу с собой. **ТЕПЛОЙ ВОДОЙ и МЫЛОМ МЫ смываем ГРУБУЮ МАТЕРИАЛЬНУЮ ГРЯЗЬ.**

Есть еще тонкая грязь. С утра , когда проснулись, тупое сознание. У прохладной воды есть удивительное свойство. Она очищает тонкое тело. После теплого душа и мыла, сделать прохладный душ. Вы удивитесь, что произойдет.

**МОМЕНТАЛЬНАЯ ЯСНОСТЬ И БОДРОСТЬ.** Вспышка. ЭТО просто ЗАКОНЫ.

Нижнее бельё тоже нужно менять по утрам. Не раз в неделю. **Не экономить на этих вещах.**

Вечером, когда вы приходите домой и от соприкосновения с энергией страсти и невежества какая-то усталость в организме. Придите домой и примите прохладный душ. И вы удивитесь, тому что произойдёт. Всю низкую энергию тамаса и раджаса вода просто смывает. Нет нужды страдать. Просто надо знать законы и применять их.

Среда в которой мы живем, тоже была чистой. Если у вас беспорядок, грязь дома, также и на работе. То это энергия невежества, и вы с ней контактируете. Если вы контактируете с этой энергией, она просто входит в вас и пронизывает вас. И вы получаете её качества.

Читайте книжки по Фен-Шуй. Фен-Шуй это просто порядок.

Чистота мыслей, помыслов.

## 3. ПИЩА

Мясо, алкоголь, табак и наркотики.

Не срочно бросить, а мы обсуждаем принципы некого пути . Это продукты ТАМАСА Тамас обладает двумя качествами. 1 – обволакивает, как густая слизь. 2 – тянет вниз, в более глубокие слои тамаса. Поэтому очень тяжело отказаться от пристрастий, свойственных тамасу. Человек становится рабом тамаса.

На востоке есть поговорка: **Я есть то, что я ем.**

**Мы едим определённую энергию.** Не бифштексы мы едим. И вот какую энергию мы

едим, такой энергией мы и становимся.

**ПОСТАВИТЬ ЗАЩИТУ ОТ ЭНЕРГИИ НЕВЕЖЕСТВА.** Иначе она будет входить в меня и будет разрушать, то спокойствие и гармонию, создающуюся при помощи психологических техник.

Качество Тамаса- на тонком плане эта энергетика обволакивает, она очень вязкая.

- она стягивает личность ещё ниже, затягивая вглубь и поэтому от мяса, алкоголя, табака и наркотиков очень трудно отказаться. Качество этой энергии, что практически не возможно бросить.

Люди говорят, что я свободное существо, что хочу, то и ем. Если не можете от этого отказаться, вы не свободны. А **НАОБОРОТ** становитесь рабами этой энергии.

Выбор появляется в страсти и ещё больше в благости.

Отказ от мяса путь постепенный. Заменить на птицу, на рыбу.

Вегетарианство это выбор разумных людей.

Когда ваш организм очищен, вы испытываете необыкновенное удовольствие вкусовое, потому что доступны мельчайшие нюансы. **ЭТО ИСКУССТВО** как **НАСЛАЖДАТЬСЯ**, как **БЫТЬ РАДОСТНЫМ**.

Тема следующего занятия: **«Мужчины и Женщины»**

Мы узнаем о:

- Глубинном различии мужской и женской природы.
- Зачем мужчине нужно одиночество, а женщине эмоции.
- Может ли мужчина жить без миссии.
- Взаимные ожидания.
- Как женщина может влиять на мужчину.
- Различие способов накопления внутренней силы.
- Особенности воспитания мальчиков и девочек.
- Как создать семью.
- Принципы построения глубоких доверительных отношений в семье.