

# РАМИ БЛЕКТ

## ПОИСКИ НАСТОЯЩЕГО СМЫСЛА ЖИЗНИ



БЕСЕДЫ С ТЕМИ , КТО ЕГО НАШЕЛ

**Рами Блект**

**Поиски настоящего  
смысла жизни. Беседы  
с теми, кто его нашел**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6508871](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6508871)*

*Поиски настоящего смысла жизни. Беседы с теми, кто его нашел /  
Рами Блект: Издательский Центр «Благо-Дарение»; Москва; 2015  
ISBN 978-5-90-653-705-8*

**Аннотация**

Согласно законам природы, невозможно быть по-настоящему счастливым, здоровым и успешным, если человек не знает и не имеет целей на год, пять лет и уж тем более, если он не знает своего предназначения и цели жизни. Автор этой книги посвятил поискам ответов на эти вопросы практически всю свою жизнь, в 4 года он первый раз задался вопросом: а зачем я живу? С тех пор он много практиковал, изучал и встречался с различными Учителями и мудрецами, способными ответить на этот вопрос. Эта книга является воплощением Их мудрости. Она способна помочь нам решить практически любую проблему и выйти из любого кризиса победителем.

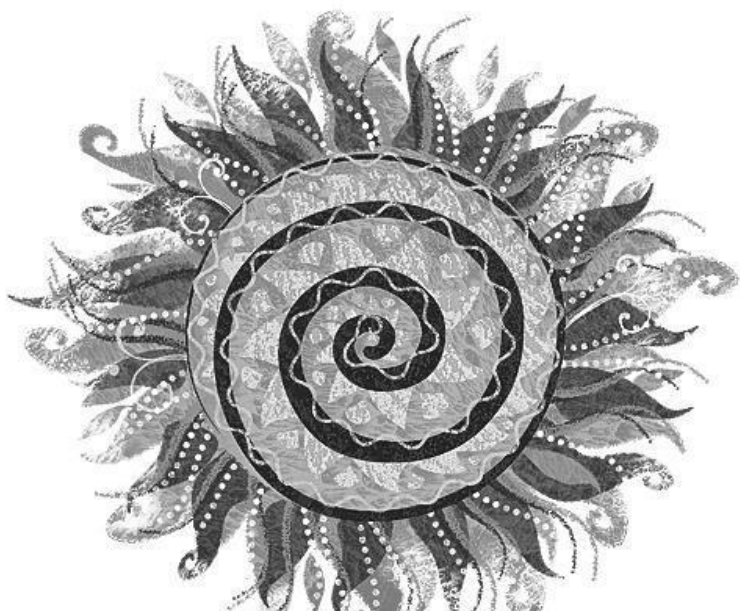
# Содержание

Предисловие	5
Часть I	8
Родители – источники нашей силы	11
Супруг(-а) – это доступ в рай на земле	19
Дети – показатель нашего будущего	24
Четыре шага на Пути к высшей гармонии	28
1. Физический уровень. Как быть здоровым(-ой) и красивым(-ой) до 120 лет и больше	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32



**Раши Блект**  
**Поиски настоящего**  
**смысла жизни. Беседы**  
**с теми, кто его нашел**

**Предисловие**



После издания книги **«Путешествия в поисках смысла жизни. Истории тех, кто его нашел»**, мы получили очень много теплых отзывов о ней и о тех историях, которые в ней приводятся. Но все же я чувствовал, что она не завершена. Дело в том, что у меня остались разрозненные записи бесед Артура и Михалыча. И даже звуковая аудиозапись. Небольшая часть этих записей была сделана еще при первой встрече в больнице, но как-то по формату не вошла в книгу, однако большая их часть была сделана при нескольких встречах героев, которые произошли в последующие пять-семь лет.

Так как знания и мудрость, изложенные в них, были глубоки и очень важны для любого уровня читателей, то возникла идея написать отдельную книгу в виде вопросов и ответов.

Но пока я раздумывал, одна запись (звуковой файл) по техническим причинам и по ошибке была уничтожена, а несколько листов залиты водой. Поэтому я решил, пока все не пропало, напечатать суть того, что сохранилось. Благо почерк у Артура хотя и не каллиграфический, но весьма понятный. По его словам, эти диалоги очень помогли и ему, и тем, кто их читал. Одна глава написана на основе истории женщины из Чикаго, с которой я встретился в 2005 году, и она, оказывается, также была связана с героями книг, и я чуть дополнил ее знаниями из других источников.

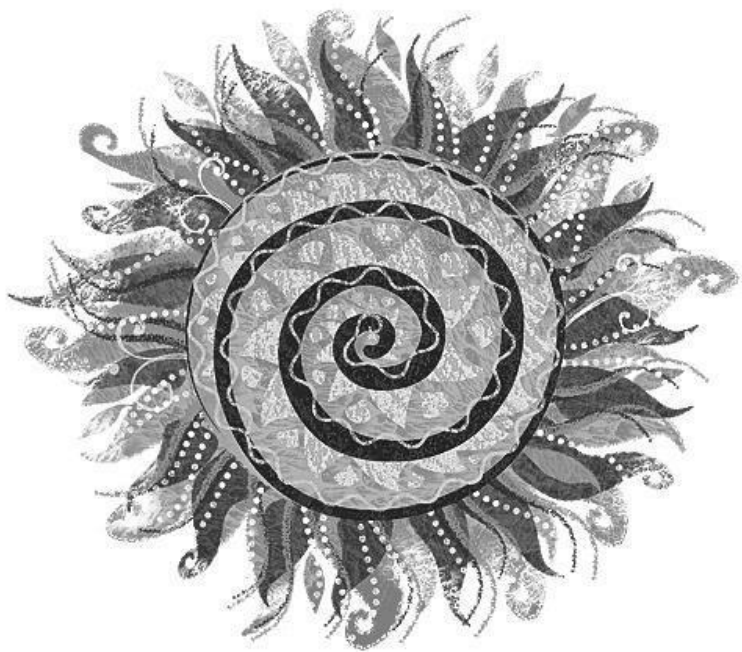
Несмотря на то что в этой книге меньше историй, но боль-

ше диалогов и эти диалоги напоминают философские мудрые беседы, они легко и интересно читаются и, что для меня всегда было важно, более практичны.

**Эти диалоги, истории и события, которые описываются в этой книге, не связаны с первой книгой, поэтому вы можете читать ее как отдельную книгу, но все же советую прочитать первую книгу, думаю, вам будет интересна и полезна она.**

# **Часть I**

## **На пути к высшей гармонии мужчины и женщины**





Когда Артур впервые посетил дом Михалыча, он был очень удивлен, увидев большой хороший дом, с хорошими машинами, явно не самый дешевый, хотя и расположен далеко от цивилизации. И он особо не скрывал, что ожидал увидеть что-то более простое.

Михалыч, увидев немой вопрос в его глазах, сказал просто:

– Он мне понравился, и это место тоже. Интуитивно мне пришло, что я тут должен жить. И почему я должен следовать твоим или чьим-то еще ментальным представлениям о себе? Тебе, кстати, тоже нужно задуматься о доме: семья у тебя только расширяется сейчас.

Позже Артур понял, что такой дом нужен, потому что к Михалычу постоянно кто-то приезжает, как правило, на несколько дней и у него проводится много встреч и различных программ. Он также отследил у себя стыд и страх перед мнением других, иметь большее жилье, хотя его расширяющаяся семья этого требовала.

– Какие ты вопросы хотел бы обсудить в этот раз? – спросил он Артура вскоре по его приезду.

– Много что, например, об отношениях мужчины и женщины, о гармонии – про нее столько всего говорится, но до конца я не понимаю, что значит быть гармоничным.

– В больнице мы коротко касались темы о четырех уровнях гармонии, давай после обеда обсудим эту тему глубже, применительно и для мужчин и для женщин – тебе очень

важно ее понять.

\* \* \*

На обед приехала женщина, очень много эмоционально и восхищенно говорившая о Божественной любви, о важности духовности в нашей жизни, о том, сколько она посетила семинаров и ретритов<sup>1</sup> известных на Западе мастеров.

Когда она уехала, Артур заметил, как много духовных людей, оказывается, есть даже в Америке, которые понимают ценность Божественной любви.

На что Михалыч спокойно, без какой-либо оценки или осуждения отреагировал:

– Не суди людей по словам. Тут и правда много «таких». Посмотри на ее жизнь. Я ее знаю лет десять. И практически на первой встрече она говорила то же самое, только менее эмоционально.

– А что в жизни у таких людей я должен смотреть? – удивился Артур.

– **Прежде всего – ее отношения с родителями, ее личную жизнь и как у нее обстоит дело с детьми. Это главные показатели «продвинутости» человека.**

---

<sup>1</sup> Ретрит, также Ритрит (англ. retreat – «уединение», «удаление от общества», рус. лит. «затвор»), – английское слово, вошедшее в русский язык как международное обозначение времяпрепровождения, посвященного духовной практике. – Примеч. ред.

# Родители – источники нашей силы

Итак, первое – это родители.

Ибо если с родителями у человека плохо, он им не служит, он на них обижен и т. д., то он не получает поддержки от рода и нарушает одну из главнейших заповедей Вселенной: *«Чти отца и мать свою»*.

У нее с этим относительно нормально. Отец уже умер, но в детстве были с ним хорошие отношения, он был строг, но заботлив.

С матерью хорошие отношения, и они живут вместе. Но в детстве дома была холодность и правило прятать свои чувства под маской. Ее родители – выходцы из Норвегии, из ортодоксальной христианской семьи и тоже привыкли так поступать в детстве. Она не получила и даже не знает, что это такое – материнская теплая поддержка и любовь, а особенно для женщины это очень важно.

Определенно у нее есть психологические комплексы с детства, шаблоны поведения и отношений с другими людьми, которые мешают ей продвигаться. Но она считает себя высокопродвинутой, духовной личностью, на которую уже такие мелочи не действуют, и думает, что она переросла все виды психологий.

*Это опасное заблуждение многих людей, которые вдруг увлеклись духовными практиками, но свой ум, свои подсо-*

*знательные программы, свою психику не привели в порядок и считают при этом, что на их якобы высокий духовный уровень это не влияет. Также считают, что можно даже не уважать и не служить родителям, и какие обиды на них? – детства, мол, и не помню и зла ни на кого не держу (или они такие не продвинутые духовно, как я, и т. д.).*

Но характер и многие базовые подсознательные программы формируются в первые 2–3 года жизни. И если там были сформированы серьезные негативные программы и модели поведения, то резкое глубокое погружение в «духовность» может быть даже опасно.

**\* \* \***

*1. В этом материальном мире есть прошлое, настоящее и будущее, так вот родители представляют энергию прошлого.*

Поэтому агрессия к родителям лишает нас поддержки рода, а это очень большая потеря.

*Во всех культурах знали и понимали, как важна поддержка рода. Одна возвышенная личность, пусть даже в 3-м или 5-м поколении назад, может защитить вас от многих несчастий и дать вам сильную поддержку.*

2. Также в этом мире двойственности есть разные противоположности:

холод – тепло, хорошо – плохо и т. д.

**Но главная двойственность материального мира – это мужское и женское начало.** Так вот, для человека главным и первым представителем мужского и женского начала является отец и мать соответственно.

Поэтому любая агрессия, обида, неприятие внутреннее их, потребительский настрой к ним и неуважение очень опасны.

Например, ты едва ли найдешь счастливую в личной жизни девушку, женщину, которая имеет сознательные или подсознательные обиды и претензии к отцу. Так у нее закрыт мужской Божественный аспект, и она автоматически чувствует подсознательную агрессию ко всем мужчинам, которых она встречает, в первую очередь к тем, с кем она живет.

Раз у нее есть, пусть даже неосознанная агрессия к кому-то, эти люди начинают чувствовать ответную агрессию, и на внешнем уровне проявляются ссоры и претензии.

– У меня вопрос, – заполнил паузу Артур. – *А если родители, ну, как бы помягче, – не очень благочестивы и особо не достойны поклонения и уважения: рано бросили ребенка, пили, били его нещадно, – их тоже нужно уважать?*

– Конечно. Мы приходим в семью, которую заслужили, близкую нам по энергетике и внутреннему уровню. Некоторые говорят, которую выбрали, кто-то, куда Бог послал. Но это не важно.

Какие бы ни были родители, очень важно их любить и ува-

жать. Вне зависимости от их внешних качеств.

*– Ну а если в роду были, ну, как бы помягче, не совсем Святые люди?*

– Это, конечно, судьбу не улучшает, но неуважение и презрение к родителям и предкам позволяет получить всю негативную энергию от своих предков, а уважением и служением им, наоборот, блокирует от плохой и дает доступ к хорошей энергии рода и милости Бога.

*– Странно, но это считается сейчас уделом низших культур, чересчур уважительное отношение к родителям и даже поклонение им.*

– Это мы сейчас живем в эпоху низшей культуры. Все Христианские, Мусульманские, Ведические, Буддистские святые поклонялись своим родителям или, как минимум, относились к ним с огромным уважением.

В этих культурах и в других продвинутых, таких как, например, зороастрийская, все знали об одном из главных законов успеха в материальной и духовной жизни.

Относясь с уважением и почтением к родителям с детства, у человека также вырабатывается подсознательная установка – относиться ко всем так.

Но вообще про разные родовые программы – их нейтрализация – это отдельная большая тема.

*– А как конкретно нужно относиться к родителям? Что делать, если раньше обижался на них, – спросил Артур.*

– Всегда с почтением и уважительно к ним относиться,

служить им, заботиться о них во второй половине жизни, просить их благословения на ваши начинания, особенно на женитьбу и зачатия детей.

Ты едва ли найдешь счастливую пару, долго живущую вместе, если родители им этого не пожелали, не благословили их.

\* \* \*

Подсознательные обиды лучше всего убираются поклонами – это касается агрессии ко всем, – просто начни этим людям кланяться полностью, видя в них частицу Бога, опускаясь на пять точек, лоб и ладони на землю. Это можно делать дома в одиночестве, представляя этих людей в уме. Это быстро разрушает гордыню и агрессию в первую очередь к тем людям, которым мы кланяемся.

Родителям лучше это делать ежедневно, например, по утрам или по вечерам перед сном, и можно – просто перед фото или представляя их в уме.

*– Прости, но я все же не понимаю, а что делать, если родители в невежестве и эгоистичные, требуют денег на спиртное, кричат без причины или так привязаны, что не дают взрослому сыну или дочери шагу сделать и т. д.?*

– Мы говорим о внутреннем нашем настрое и отношении. Внешне, как мы это обсуждали много раз, нужно действовать по обстоятельствам: не нужно потакать их плохим при-

вычкам, может, жить с ними не нужно, не бояться ослабить внешнюю сильную привязанность.

**– А как быстро избавиться от агрессии к ним?**

– Есть очень сильная техника, и я дал ее сотням людям, и практически все написали о чудесных изменениях буквально за несколько дней, максимум недель.

**– Что за техника и какие были изменения?**

– Улучшались резко с ними отношения, улучшалась резко личная жизнь, проходили болезни, особенно в соответствующей части тела.

Например, правая часть находится под влиянием мужской энергии, а левая – женской. И если у человека, например, серьезные проблемы с матерью, то, как правило, болезни в левой части тела.

Эта техника заключается в следующем: нужно не меньше 40 дней (минимальное время, необходимое для избавления от подсознательной программы), а лучше 2–3 месяца каждый день делать не меньше двух-трех полных поклонов одному из родителей, желательно перед фото и с уважением. При этом прописывать левой рукой три предложения, лучше по несколько раз каждое, но минимум по одному разу каждое предложение – главное, чтобы каждый день, без перерывов.





1. Дорогой папа (имя), я прошу у тебя прощения за все.

2. Дорогой папа (имя), я прощаю тебя за все.

3. Дорогой папа (имя), я благодарю тебя за все.

– А почему левой? Это же сложнее и неудобно.

– *Левая рука связана с правым полушарием и подсознанием.*

*Писать лучше, проговаривая вслух, внимательно и искренне.*

– А маме лучше поклоняться также?

– Да, аналогично и маме.

*Поклоняться отцу лучше начать на растущей луне в воскресенье, а матери – на растущей луне в понедельник, но это не столь важно.*

*Для профилактики это лучше пройти всем со своими обоими родителями, даже если их никогда не видели, просто в уме обращайтесь к ним.*

У кого есть приемные, то лучше и им пройти.

Для женщины родители мужа становятся вторыми родителями.

Убрав таким образом любую агрессию к ним, легко прорабатываются различные психологические блоки, связанные

с родителями.

Также эта техника очень хороша для проведения поклонения любому человеку, на которого мы сильно обижены или чувствуем большую агрессию.

После родителей лучше провести подобную практику по отношению к своему супругу, супруге, пусть даже бывшему – часто это помогает найти нового хорошего партнера или улучшить отношения с уже имеющимся.

Так мы перешли к следующему важнейшему пункту.

# Супруг(-а) – это доступ в рай на земле

Второе из этого небольшого списка – это отношение с мужем, женой.

В Америке это понятие уже относительное: институт семьи практически разрушен, ты едва ли найдешь школьника, у которого родители живут до сих пор вместе. Понимание второй половины мужа или жены практически исчезло. Вместо этого сексуальный партнер, как правило, временный, максимум на несколько лет, биологический отец, приемная мать и т. д.



Сексуальная энергия – самая сильная, и поэтому все обиды, неприятности тут очень чувствительны и практически непроходимы для людей, которые не работают над собой. Именно в этих отношениях человеку, как правило, даются самые сильные, болезненные и запоминающиеся уроки.

Этот уровень подразумевает: объединение ради рождения детей, умение служить близкому, отказ от эгоизма ради служения близким.

Но так как на Западе институт семьи разрушен, сексуальную жизнь начинают очень рано и мало кто хочет и способен, а также готов иметь семью. Я сейчас уверен, что развра-

щение и растление детей осуществляют специально и преднамеренно.

Современные подростки, да и взрослые, не могут и не хотят жертвовать и терпеть, заботиться и служить, и, следовательно, такие люди одиноки внутренне и внешне.

Эта женщина при всем ее огромном интеллекте практически не имела нормальных гармоничных личных отношений в своей жизни, но имела несколько сексуальных партнеров.

**Ее тело и ум требуют детей и постоянного мужчину-мужа. Но по многим причинам ей это не дается: много лет это не было ее желанием, и подсознание не усвоило как цель: построение гармоничной семьи, рождение и воспитание детей, да она и не хочет: заботиться о близких, не спать ночи с младенцем, менять ему подгузники – ведь это не рассуждать о духовности или посещать очередной духовный семинар с мастером в красивом месте на природе.**

Мы должны по законам природы иметь минимум трех детей; если мы не рождаем и не воспитываем их, то природа забирает у нас энергию, у нас закрывается будущее. И в меньшей степени у наших детей, если их меньше трех.

В США люди даже слышать не хотят, что секс опасен и может быть очень вреден, что каждый половой партнер остается в тонком теле женщины, оставляет ей свои негативные программы и вредит ее будущим детям.

В мужском теле также, но меньше по воздействию. Так как

мужчина – отдающий, а женщина – получающая энергию.

Тут ты только заикнись о каком-то сексуальном воздержании, ограничении или даже об опасности сексуальных извращений – в лучшем случае будут считать отсталой личностью.

Поэтому здесь общество одиноких людей, которые иногда бросаются в «духовность», чтобы просто не сойти с ума или доказать таким образом себе и другим, что они высокопродвинутые и уж, по крайней мере, не лузеры (англ. *loser* – «проигравший, неуспешный»). Есть, правда, искренние души, которые могут выполнять аскезы и достигать серьезных результатов в работе над собой, но среди коренных американцев таких очень мало.

И подавляющему большинству это сложно, так как вся система – и социальная, и образовательная, и даже в духовных институтах, – как правило, направлена на то, чтобы ублажать свое эго, поглаживать его, увеличивать его и чувство своей значимости. Даже многие духовные семинары говорят о важности «любви к себе», о Я, Я, Я, не проводя четкой границы между ложным Я и истинным.

Тут тебе все понятно?

**– Непонятно – выходит, что у человека, если нет жены или мужа сейчас, то он не гармоничен?**

– Не обязательно. Если женщина хочет выйти замуж, иметь детей, служить им и заботиться о них, но по каким-то причинам это не получается, значит, нужно больше служить

близким и обществу в целом, заниматься саморазвитием, помогать другим детям. У мужчины почти также.

– А, понимаю, как всегда, причина всех бед – эгоизм. Если женщина из эгоизма не хочет заводить семью, а хочет строить карьеру, то тогда у нее энергия забирается?

– Да, примерно так, но более того, если женщина имеет семью, но ее главные устремления и мысли: как бы заработать деньги и построить самой карьеру, хорошо погулять на вечеринках, но не забота о близких – это эгоистичные желания.

Если мужчина занимается бизнесом или карьерой полностью и не хочет детей и семью, то это также, как правило, большой эгоист, который если и живет хорошо сейчас, то это только благодаря наработкам в прошлом и получению энергии по инерции. Но будущее у него закрывается.

Но если человек активно занят служением всем живым существам, саморазвитием, то, наоборот, вся сила сексуальной энергии ему дается в помощь.

Это понятно?

– Да, более чем. Спасибо! Недавно мне переслали изречение Святого на эту тему:



Если разрушится семья, то низвергнутся

государства и извратятся народы.

*Преподобный Серафим Саровский*

# Дети – показатель нашего будущего

Если у женщины к сорока годам нет детей, то гормональный фон негативно влияет на психику, она едва ли будет чувствовать себя здоровой и счастливой.

Если женщина делала аборт или кого-то к этому принуждала (как, впрочем, и мужчина) и если человек не хотел иметь детей, потому что для него (нее) было важнее жить своей эгоистической жизнью ради удовлетворения своих чувств, достижения положения в обществе и т. д., то у таких людей в 99 % случаев может закрыться будущее, они перестают получать поддержку от Вселенной. Единственное тут спасение – полностью посвятить себя бескорыстному служению Богу, служа обществу и всем живым существам.

– Да ведь она же жертвует, участвует в благотворительных программах, не совсем она уж и эгоистка, – заметил Артур.

– Я говорил тебе тогда в больнице, что и благотворительность может быть от эго. Эгоисты порой лучшие меценаты и, как правило, самые известные, – усмехнулся Михалыч.

На Западе приучали жертвовать десятину и заниматься волонтерской деятельностью – поэтому тут у людей это зачастую работает как хорошая привычка.

Конечно, в общем она замечательная женщина, но то, что она возомнила себя «великой», говорит о больших проблемах. Как и то, что она совсем не может внутренне принимать



критические ситуации и наполнена многими страхами. Обрати внимание, как она испугалась, когда мы заговорили про ее здоровье, очевидно, там уже есть проблемы и с телом и с психикой.

(Артур через год узнал через общих знакомых, что у нее и правда все сильнее развивается депрессия и бывают психологические срывы и чуть ли не каждый месяц врачи находят новое заболевание.)

– Так почему ты ей про это не сказал???

– А разве она попросила? Или готова была слушать? Разве она поверит, что ей нужно простить кого-то.

Я как-то мягко ее пытался подвести к пониманию этих Истин, но она в своей психологической маске. Самое сложное – это помогать «великим», – с сожалением заметил Михалыч.

– Так ведь она будет страдать!

– Значит, это ее Путь – пройти такое. Порой только через страдания Бог может достучаться до эгоистов и гордецов.

– Имей в виду: люди чувствуют неосознанное лицемерие и гордыню. Поэтому у нее практически нет друзей, а дети на руках у нее долго не сидят... Видимо, боятся ее, этого «генератора любви», как ты считаешь? Скажи честно, что ты испытывал после часа общения с ней?

– Хотелось найти повод уйти, устаешь от нее, – признался Артур.

И добавил:

– Сейчас чуть ли не все считают семью обузой, а детей источником проблем.

– Да, такова пропаганда в современном обществе, более того, если бы учили искусству счастливых семейных отношений в школах и других учебных заведениях, готовили людей с детства к семейной жизни, то тогда бы семейная жизнь была бы у большинства людей райской и дети бы вырастали гармоничными. При правильном образовании и воспитании дети – это источник огромнейшего счастья.

Даже без знания законов тонкого мира легко увидеть, что в западных странах, где белые люди почти не рожают детей, идет их стремительное исчезновение, и если верить расчетам демографов, то через 40–80 лет полностью исчезнут с лица земли, такие европейские нации, как немцы, французы, норвежцы, шведы и другие.

Уже говорил тебе, что самая сильная энергия во Вселенной, точнее, даже источник всех энергий и Вселенной – энергия Божественной любви, которая, трансформируясь через материю, принимает форму вожделения, сексуального желания. И если в духовных отношениях человек хочет слиться с Богом (объектом), попасть в духовный мир, Царство Божие для того, чтобы служить и отдавать (и через это), то у вожделения главная цель – получить наслаждение от объекта, использовать его (ее): красивого представителя противоположного пола, еду и т. д.

Вожделение в той или иной форме присутствует у всех

живых существ всех возрастов, и если его не трансформировать в без-условную<sup>2</sup> любовь, то вождение, как и гнев с жадностью, может быстро привести к деградации и адской жизни.

Они прошли еще какое-то время молча, и Артур вновь вернулся к первому вопросу.

---

<sup>2</sup> Автор предпочитает именно такое написание слов с приставкой бес-. – Примеч. ред.

# Четыре шага на Пути к высшей гармонии

– Ты говорил про четыре уровня гармонии и здоровья и что все они важны.

– Я, в общем-то, нашел, что и в восточной медицине, и в психологии, особенно в Аюрведе, говорится про эти четыре уровня, и даже неожиданно обнаружил, что и Всемирная организация здравоохранения говорит почти то же самое.

Что здоровье – это когда у нас

- физический,
- социальный,
- интеллектуальный,
- духовный уровень

в порядке. Правда, иногда вместо социального уровня некоторые психологические школы называют эмоциональный.

– Но что это такое? Я толком не пойму – ты не мог бы объяснить поподробней, пожалуйста, – попросил Артур. И продолжил: – Например, у этой женщины, если посмотреть, физический уровень прекрасный, есть какие-то недочеты на социальном, на интеллектуальном она очень подкована, духовный вроде неплох, – так что, из-за того, что на одном уровне проблемы, все так безнадежно?

И разве можно на всех уровнях быть гармоничным? Ты не

мог бы описать подробно, из чего состоит каждый уровень? И насколько важны для духовного уровня предыдущие: ведь душа вечна, и она вне материи, временной и бренной? И разве духовный прогресс может зависеть от чего-то временного и бренного???

– Хорошие вопросы, на мой взгляд, – улыбнулся Михайлыч, медленно и осознанно потянулся, порастягивался, сделал несколько массажных движений голове и продолжил говорить: – Все уровни важны. Да, мы вечная душа, но, попадая в этот мир, мы обуславливаемся и покрываемся физическими, тонкими, ментальными телами, и от их состояния мы очень даже зависим. Например, как ты зависишь от своей машины, когда тебе нужно куда-то добраться, или, например, ты приехал в чужую страну и тебя везет таксист – от состояния машины и его здоровья ты очень зависишь. Ведь если он пьян, а тормоза не работают, то, даже если ты в миллионы раз мудрее его и не имеешь никакого отношения к правилам дорожного движения его страны и вообще к его стране, ты наверняка сильно пострадаешь.

Многие люди увлекаются различными духовными практиками, но в Ведах говорится: просто **станьте гармоничными, и вам все откроется изнутри, просветление само придет к вам.**

Хорошо, давай немного подробнее пройдемся по всем уровням.

# 1. Физический уровень. Как быть здоровым(-ой) и красивым(-ой) до 120 лет и больше

Он подразумевает физическое и ментальное здоровье.

Будда говорил, что физическое здоровье – это второй по важности фактор для духовного развития. Просветленный Шивананда Свами писал, что *если у вас нет здоровья, то вы не сможете наслаждаться материальным миром и делать прогресс в духовной жизни.*



Первостепенное богатство – это здоровье. Это величайшее из всех владений. Это основа всех добродетелей. Без здоровья жизнь не жизнь.

*Свами Шивананда*

– Да, но для нас с тобой больницы были лучшими учителями, – возразил Артур.

– Согласен, что через препятствия и страдания можно прогрессировать быстрее, но только если они даются свыше. Если мы сами разрушаем свое тело и интеллект, увеличиваем беспокойство ума своими неправильными мыслями и действиями, стилем жизни, то за это мы будем еще больше

страдать и быстро деградировать.

Это тело дано нам в аренду на несколько сотен лет, но мы из-за неправильного обращения с ним едва можем протянуть в нем несколько десятков лет, да и то постоянно болея и много времени проводя в унынии и депрессии, погруженные в суетные действия. Наша обязанность – следить за своим телом очень внимательно, как за машиной, которой нам дал попользоваться на несколько месяцев близкий друг.

Великий русский врач академик Углов<sup>3</sup> считал, на основе множества исследований, что сейчас люди почти не умирают от старости, скорее от неправильного образа жизни.

### **12 жизненных принципов академика Углова:**

1. Люби Родину. И защищай ее. Безродные долго не живут.
2. Люби работу. И физическую тоже.
3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.

---

<sup>3</sup> Федор Григорьевич Углов (1904–2008) – выдающийся хирург современности, академик многих академий мира, один из основоположников отечественной торакальной и сердечно-сосудистой хирургии, занесен в Книгу рекордов Гиннеса как старейший в истории мировой медицины практикующий хирург – оперировал и в возрасте свыше 100 лет! – Примеч. Р.Б.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.