

РАШАМИ

---

# Как правильно жить

ПРАКТИКУМ ПРИБЛИЖЕНИЯ  
К АБСОЛЮТНОЙ ИСТИНЕ. СЕРИЯ 2.  
ЧАСТЬ 8. АЮРВЕДА. БОЛЕЗНИ  
ЦИВИЛИЗАЦИИ. ПРОСТУДНЫЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ



Рашами

**Как правильно жить. Практикум  
приближения к абсолютной  
истине. Серия 2. Часть 8.  
Аюрведа. Болезни цивилизации.  
Простудные заболевания**

«Издательские решения»

## **Рашами**

Как правильно жить. Практикум приближения к абсолютной истине. Серия 2. Часть 8. Аюрведа. Болезни цивилизации.  
Простудные заболевания / Рашами — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-962313-3

Автор всесторонне раскрывает тему простудных заболеваний: профилактику; повышение иммунитета и его поддержание; лечение самым эффективным, безмедикаментозным, безопасным способом. Охватывается период от подготовки будущих родителей, рождения ребенка, поддержание здоровья от грудного возраста до старческого. Особое внимание уделяется особенностям поддержания здоровья в грудном возрасте.

ISBN 978-5-44-962313-3

© Рашами

© Издательские решения

# Содержание

Предисловие	7
Как устроена эта книга	11
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Как правильно жить Практикум приближения к абсолютной истине. Серия 2. Часть 8. Аюрведа. Болезни цивилизации. Простудные заболевания**

**Рашами**

*«Много знаний нужных и важных. Но самое главное – как жить».*  
**Л. Н. Толстой**

© Рашами, 2019

ISBN 978-5-4496-2313-3 (т. 8)

ISBN 978-5-4496-2314-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

С чем бы я сравнил свою книгу? Представьте себе человека, который пошёл в лес собирать ягоды или грибы, и заблудился. Он долго ходил по лесу, но всё больше запутывался. И вдруг, случайно, он нашёл компас, с помощью которого он вышел к людям. Ведь основная причина того, что заблудившийся человек не может выйти к людям – это хождение по большому кругу.

Человек, достигший совершеннолетия, вступает в череду забот. Это создание семьи, рождение детей, приобретение квартиры и т. д. Через эту череду забот прошёл и автор этих строк. Как было бы хорошо, чтобы в потоке этих забот, не «заблудиться», а следовать определенному «компасу».

Не многие знают, что такой «компас» есть. Наши предки, жившие до 5 тысяч лет назад, имели эти знания, которые носят название «Веды». Эти знания есть, но это – очень обширные знания. Черета забот и короткая продолжительность жизни человека не позволяет «объять необъятное».

Автор этих строк решил написать эту книгу (энциклопедию), в попытке решить эту проблему. Я долго размышлял, как это сделать, и пришёл к выводу, что книга должна иметь тот вид, который описан ниже. Это моё «ноу-хау». Аналога подобной книги я не встречал. Это очень кропотливый труд, но, я думаю, он нужен многим.

Чтобы это было более понятно, приведу следующее образное сравнение. Те люди, которые владеют компьютером, знают, что существует программа, которая называется «дефрагментация». Дело в том, что файлы, в процессе работы компьютера, имеют склонность дробиться на части.

Процессору компьютера, когда пользователь открывает какой-то файл, приходится собирать этот файл по частям. При этом, компьютер, как бы, «тормозит». Т.е., медленно работает. Если пользователь чувствует, что компьютер медленно работает, он включает программу

«дефрагментация», которая собирает раздробленные части файла вместе, и компьютер ускоряет свою работу.

Я привёл это образное сравнение, чтобы вы поняли, что, то же самое происходит и в жизни. Если человек встал на путь духовного развития, то ему не хватит жизни, чтобы значительно продвинуться в этом направлении. Правда, разница между компьютером и человеком в том, что человеку приходится не только, как бы, «собирать раздробленные части файла», но и *отделять правду от лжи*.

Приведу пример такого «ускорения». Мне пришлось прожить около 40 лет своей жизни, чтобы понять, что самыми правдивыми знаниями являются знания, которые носят название «Веды». А эта информация занимает лишь одну страницу. (Рашами. «Как правильно жить». Часть 1. Основы основ. Дополнение и исправление первое. Стр. 10)

Поэтому, я решил написать энциклопедию, которая бы содержала информацию, которая бы позволила человеку ускорить свой духовный рост. Другими словами, это будет практикумом *приближения* к Абсолютной Истине.

В принципе, эта книга (энциклопедия) о том, как без болезней и максимально счастливо, прожить эту жизнь. А после смерти физического тела, вернуться к Богу, где нет болезней, старости, рождений и смертей. Где жизнь продолжается вечно и счастливо. Другими словами, эта книга (энциклопедия) о том, как вырваться из кругооборота рождений и смертей.

## Предисловие

Автор этих строк – довольно уникальный человек. Моя уникальность заключена в том, что я, образно говоря, превратил свой организм в научно-исследовательскую лабораторию, в решении вопроса как правильно жить. Вторая моя уникальность заключена в том, что я прослушал, изучил, проверил на практике, законспектировал свыше 900 ведических лекций, множество текстовых материалов (книги, лекции, статьи и др.) и продолжаю это делать. Результатом такой деятельности стало то, что я практически перестал болеть, хотя работал на вредном производстве.

Дело в том, что согласно ведическим знаниям, болезни являются предупреждением о том, что человек неправильно живёт. Он должен воспринять свою болезнь как урок. Большинство людей в современном обществе имеют тенденцию к увеличению количества болезней с увеличением возраста. У меня же, количество болезней, с увеличением возраста, имеет тенденцию к уменьшению.

Для того, чтобы это было более понятно, приведу такое образное сравнение. Существует у детей такая игра. Собираются дети и просят кого-то из них выйти из комнаты. Оставшиеся дети прячут какую-то вещь. Затем, просят того, кто вышел, зайти. Задача того, кто выходил, найти эту вещь. Если он идёт не туда, где спрятана вещь, ему говорят: «Холодно». Если он приближается к тому месту, где спрятана вещь, ему говорят: «Тепло». С помощью этих подсказок, спрятанная вещь быстро находится.

Я привёл это образное сравнение, чтобы вы поняли, что в жизни происходит то же самое. Если человек правильно живёт, то у него уменьшаются болезни, и он становится всё более счастливым. Это соответствует тому, что Бог подсказывает, что человек правильно живёт. Если человек живёт неправильно, то у него количество болезней, и их тяжесть увеличиваются, а счастье уменьшается. Причём, счастье не зависит от внешних обстоятельств (см. Рашами. «Как правильно жить». Часть 2. Аюрведа – наука о счастливой жизни.).

Почему так происходит? Потому что, Верховная Личность Бога – это источник счастья, любви, знаний, законов, правил, священных писаний, которые носят название «Веды». Если мы приближаемся к нему, то это соответствует тому, что дети говорят: «Тепло». Если мы отдаляемся от него, то это соответствует тому, что дети говорят: «Холодно».

А выражение: «Старость – не радость», служит оправданием для тех, кто не хочет жить правильно.

Приведу другое сравнение. Представьте себе, что для того, чтобы решить какую-то проблему, нужен очень точный вес. Самый точный эталон веса находится в международном бюро мер и весов во Франции, в городе Севр. Если вы сравниваете вес с эталоном, то решение вашей проблемы будет успешной. Но, если вы будете сравнивать вес с другим весом, который находится где-то в другом месте, то проблема не решится точно, потому что постоянно будут накладываться ошибки.

То же относится к человеку. На каком бы уровне эволюционного развития ни находился человек, если он будет ориентироваться на Абсолютную Истину, т.е. на Верховную Личность

Бога, то он, рано или поздно, достигнет уровня райских планет духовных, вечных, Антиматериальных миров, после смерти физического тела.

В начале книги, я сравнивал свою книгу с компасом, который заблудившийся человек нашёл в лесу, с помощью которого он вышел к людям. Хочу объяснить понятие «компас».

*Представьте себе, что человек – это «колесница». «Колесница» состоит из пяти «лошадей» (пять органов чувств), из возжжей (ума) и «колесничего» (разума). Эта «колесница» движется по «дороге жизни». «Колесничий» движется в определённом направлении, ориентируясь по компасу.*

*«Колесница» движется в правильном направлении, пока «дорога жизни» не достигает г. Курск, где существует, так называемая, «курская магнитная аномалия». Компас начинает неправильно показывать, и «колесница» начинает двигаться в неправильном направлении.*

*«Курская магнитная аномалия» – это эпоха Кали-юги, в которой мы живём. (см. Рашами. «Как правильно жить». Часть 1. Основы основ. Дополнение и исправление первое. Стр. 99 – 100).*

Поэтому Ведические знания говорят, что для того, чтобы человек не заблудился, двигаясь по «дороге жизни», он должен взять с собой не компас, а «штурмана». «Штурман» – это духовный учитель, который принадлежит к цепи ученической преемственности (парампаре), при которой знания передаются от учителя к ученику.

*Хочу акцентировать ваше внимание на выборе «штурмана» колесницы. «Штурман» должен обладать самым высоким уровнем разума, которое носит название «сознание Кришны». Людей, находящихся на этом уровне сознания, называют ариями. (Книга «Шримад Бхагаватам». Песнь 6. Глава 16. Текст 43. Стр. 503.) (Все книги А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. «Шримад Бхагаватам», на которые я делаю ссылки, скачаны с сайта [https://sankirtanam.ru/library\\_cat/shrimad-bhagavatam/](https://sankirtanam.ru/library_cat/shrimad-bhagavatam/))*

Люди этого уровня разума знали, что высшей целью человеческой жизни является вечное служение Верховной Личности Бога, прославление его качеств. Поэтому их ещё называли «славяне» (от слова «славить»). Эти люди жили до зарождения христианства. (Слово «зарождение» подчёркнуто, чтобы показать, что христианство не является вечной религией.)

Он должен следовать вечной религии (санатана дхарме). ([https://vk.com/topic-18799342\\_26185566](https://vk.com/topic-18799342_26185566)). Эту религиозность, по – другому, называют «бхагавата-дхарма».

*Эта религиозность существует вечно, потому что исходит от самой Верховной Личности Бога. Другими словами, эта религиозность находится вне времени и вне пространства. Что касается пространства, то она относится ко всему Мирозданию. Хочу объяснить, что значит «вне времени». В моей книге Рашами. «Как правильно жить». Часть 1. Основы основ. Дополнение и исправление первое. Стр. 99, я пишу, что «75% общества в век Кали-юги (эпоха, в которой мы живём) все грешники и всего 25% людей склонны к благочестивой деятельности». Поэтому, в религиозности, существующей в Кали-югу, нарушен принцип правдивости знаний.*

*Это трудно понять большинству людей, которые считают, что время распространяется прямолинейно: от прошлого к будущему. На самом деле, время распространяется циклически: утро, день, вечер, ночь; весна, лето, осень, зима; Сатья-юга, Трета-юга, Двапара-юга, Кали-юга. При этом, активизируются проявления качеств: от максимального проявления благочестивых качеств (утро, весна, сатья-юга) к постепенному переходу к «демоническим» качествам. Максимальным проявлением «демонических» качеств является ночь, зима, Кали-*



*юга. Поэтому, служа религиозности, исходящей от Верховной Личности Бога, мы не попадаем под влияние силы Времени.*

*Для того, чтобы было более понятно, приведу такое образное сравнение. Допустим, вы знаете, что в каком-то заводе производится самый качественный продукт. Где лучше приобрести этот продукт? Вы скажете, что с фирменного магазина, который находится возле завода. Но, даже покупка в фирменном магазине, имеет определённую долю вероятности того, что работники склада готовой продукции, или продавец фирменного магазина окажутся недобросовестными, и продадут вам подделку. Лучше брать с конвейера готовой продукции. Поэтому, и религиозность, исходящая от самой Верховной Личности Бога более предпочтительна.*

*Эта религиозность продолжает существовать даже тогда, когда уничтожается наша Вселенная, а все живые существа нашей Вселенной, пребывают в, так называемой, «непроявленной форме», в теле бога Вишну. Все живые существа нашей Вселенной, пребывают в этой форме, до начала нового дня Брахмы, творца нашей материальной Вселенной (после ночи Брахмы), или зарождения нашей новой Вселенной, если жизнь Брахмы подошла к концу.*

*Проявлением вечности этой религии является хотя бы тот факт, что Ришабхадева (потомок Сваямбхува Ману, первого Ману этого дня Брахмы), давая наставления своим детям, говорит, что нужно следовать путём бхакти-йоги (Книга А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. «Шримад Бгагаватам». Песнь 5. Часть 1. Глава 5. Текст 10. Стр. 363.).*

*Современные последователи этой религиозности, следуют этим советам, хотя прошло с тех пор свыше двух миллиардов земных лет (<https://ru.wikipedia.org/wiki/Ману>). Потому что, мы живём в эпоху седьмого Ману.*

*Про религиозность, которая доминирует в Кали-югу, очень точно высказался Ветров И. И.: «Религиозность, используемая для получения некоего особого положения в этом мире». (Интернет. «Дханвантари. Сахарный диабет»)*

*Я не буду углубляться в тему правильной религиозности. Тем, кому интересна эта тема, следует прочитать книгу А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. «Шримад Бгагаватам». Песнь 6. Часть 2. Глава 16. Текст 40 – 42. Стр. 490 – 502.)*

*Дело в том, что то время, в котором мы живём, и которое я сравнил с «курской магнитной аномалией», носит название «Кали-юга». Кали-юга – это эпоха соблазнов, лжи, лицемерия, гордыни. Поэтому, нам будет очень трудно правильно преодолеть этот участок «пути жизни», без такого «штурмана».*

*Жизнь в Кали-югу, я бы сравнил с человеком, который оказался в середине реки, которая течёт в направлении к водопаду. Если человек ничего не делает для того, чтобы повысить свою правильную духовность, т.е. живёт, как все, то он попадёт в водопад. Водопад – это кругооборот рождений и смертей. Поэтому, человек, живущий в эпоху Кали-юги, в эпоху, в которой мы сейчас живём, должен совершать усилия, чтобы «плыть» против течения. Только, «плавая» против течения, человек сможет вернуться назад к Богу. Т.е., попасть на высшие, райские, духовные, Антиматериальные миры, после смерти физического тела. Причём, человек должен «плыть», под руководством наставлений духовного учителя.*

*Но, даже человек, достигший высочайшего уровня духовности (Махарадж Бхарата), не сможет (с первого раза) вернуться назад к Богу, если он не знает всех тонкостей поки-*

дания физического тела (см. <https://www.liveinternet.ru/community/833503/post362411630/>). Объясню.

*Каждое живое существо получает, после смерти, то тело, которое соответствует его образу мыслей в момент смерти.* (Книга А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. «Шримад Бхагаватам». Песнь 5. Часть 1. Глава 8. Текст 27. Стр. 592 – 593.)

*Хочу акцентировать ваше внимание на важности того, что в процессе умирания следует постоянно думать только о Боге, и ни о чём, и ни о ком другом. Поэтому, нельзя думать с ненавистью даже о том, кто вас убивает.* (Книга А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. «Шримад Бхагаватам». 1963 г. Песнь 7. Часть 1. Глава 1. Текст 28. Стр. 78.)

*Слово «постоянно» подчёркнуто, потому что, если не думать о Боге постоянно, то мы перестанем думать о высшей цели человеческой жизни (о вечном служении Богу, и, как следствие, – о возвращении к Нему).* (Книга А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. «Шримад Бхагаватам». Песнь 4. Часть 3. Глава 29. Текст 36. Стр. 734.) (Книга А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. «Шримад Бхагаватам». Песнь 4. Часть 3. Глава 29. Текст 85. 16. Стр. 864.) (Все книги А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. «Шримад Бхагаватам», на которые я делаю ссылки, скачаны с сайта [https://sankirtanam.ru/library\\_cat/shrimad-bhagavatam/](https://sankirtanam.ru/library_cat/shrimad-bhagavatam/)). Я бы сравнил это с принципом работы гироскопа. (Интернет. Большой скачок. Гироскопы).

*Принцип работы гироскопа основан на вращении определённого отцентрированного тела. Назовём это отцентрированное тело «волчком». Причём, чем с большей скоростью вращается волчок, тем более устойчивее и точнее держится цель, на которую направлен гироскоп*

*Представьте себе, что вращение волчка – это мысли о Боге. Поэтому Верховная Личность Бога говорит, что нужно всегда думать о Нём, стать Его преданным, поклоняться и почитать Его. Тогда, мы обязательно придём к Нему.* (Книга А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. «Бхагавад- Гита как она есть». 1986 г. Глава 18. Текст 65. Стр. 798) *Если постоянно следить за вращением волчка (всегда думать о Боге), то цель (возврат к Богу) никогда не потеряется.*

*Важно, по этой причине, выработать привычку, чтобы первой мыслью при переходе от бессознательного состояния (пробуждение после сна, пробуждение после наркоза при проведении операции, пробуждение после потери сознания и т.д.) к сознательному состоянию, была мысль о Боге, и о духовном учителе, если он у вас есть*

*Я бы советовал всем, кто находится в процессе умирания, повторять Маха мантру. (<http://lider-ponevole.ru/vedy/maxa-mantra.html>)* (Рашами. «Как правильно жить». Часть 1. Основы основ. Дополнение и исправление первое. Стр. 76 – 77) *Почему? По двум причинам.*

*Первая причина. Эта мантра является одной из самых сильных мантр («Маха» означает «могущественная, Великая»). Вторая причина. Перевод Маха мантры: «О всерадующий и привлекающий Господь, о внутренняя энергия наслаждения Господа, займи меня вечным преданным служением Тебе». То есть, обращающийся человек указывает на цель обращения к Всевышнему.*

## Как устроена эта книга

Ввиду сложности и многосторонности темы, которая должна быть раскрыта в этой энциклопедии, я решил, чтобы книга была устроена следующим образом. Для удобства доступности того вопроса, который интересует читателя, сначала задается вопрос или указание той темы, которая должна быть раскрыта (например, «С чего начать?» или «Выбираем правильный источник знаний»), а затем следует ответ. Вопросы пронумерованы в очередной последовательности, и напечатаны жирным шрифтом. Или вопрос следует без нумерации, с указанием части книги и страницы, где этот вопрос раскрыт.

Как убедиться в правдивости информации, которая содержится в этой книге?

В начале ответа на вопрос, в скобках, будет написан «адрес» источника информации. Каждый желающий сможет или убедиться в правдивости источника информации, или получить дополнительные сведения.

Иногда я использую текстовые лекции. Что это такое и как их найти. Некоторые лекции идут в аудиофайле и в текстовом варианте одновременно. Я использую 2 способа поиска лекций. 1-ый способ: набираю в поисковую машину Интернета «Голос вед». 2-й способ: набираю в поисковую машину «AudioVeda». При 2-м способе, лекция идёт в аудиофайле и в текстовом варианте. Иногда, в 1-м способе, лекция идёт и в текстовом варианте. Как определить, идёт ли лекция в текстовом варианте? Для этого в поисковую машину Интернета надо ввести часть лекции в текстовом варианте, которая бы характеризовала тему лекции. Если имеется текстовый вариант, то он появится.

Для того, чтобы в ответах не повторять ту информацию, которая была освещена выше, в скобках, будет написан номер вопроса, где содержится ответ на данный вопрос, или номер страницы книги, если речь идёт об уже изданной моей книге. Кроме сведений из ведических источников, сведения из моего личного опыта, или мои личные комментарии, будут написаны *курсивом*.

Для того, чтобы акцентировать внимание читателей на главном, я буду использовать *шрифт с подчёркиванием*.

Другой особенностью данной книги является то, что она не имеет конца. Т.е. я планирую писать эту книгу всегда, до конца своей жизни, постоянно дополняя, изменяя, расширяя её. Поэтому, не совсем уместно назвать этот труд книгой. Скорее всего, это энциклопедия.

Вообще, книга (энциклопедия) устроена в порядке убывания важности темы «Как правильно жить».

Самое главное содержалось в первой части книги, поэтому я назвал её «Основы основ». Книга начинается с выбора правдивого источника знаний. Автор, в этом разделе, сообщает, что существуют знания, идущие от Бога. Эти знания носят название «Веды». Он подводит читателя к мысли, что Веды – самые правдивые знания, что книга основана на правдивости ведических знаний.

Хочу акцентировать ваше внимание на слове «*правдивость*», и что это означает. Раньше славяне-язычники, которые жили до зарождения христианства, делили Мироздание на три

части: Правь, Явь и Навь. Правь – это мир Богов; Явь – это наш, явный, мир; Навь – это загробный мир.

Поэтому, всё, что исходит из мира Прави называли *правильным* и всеми словами, корнем которых является «прав»: *правда, правильный, оправдание* и т. д. (<https://marena99.livejournal.com/6518328.html>)

*Хочу, ещё раз, акцентировать читателей на важности правдивости источника знаний. Представьте себе ситуацию, когда вы встретились с кем-то, и он говорит: «Ну, давай рассказывай, как ты до такой жизни докатился». Хотя это шуточная ситуация, но заставляет задуматься о той жизни, до которой я «докатился», и от чего это зависит. А зависит эта жизнь от тех знаний, которые он взял за основу.*

*Если бы меня попросили рассказать, как я «докатился» до той жизни, которой я живу, то я привёл бы такую аналогию. Представьте себе, что совершено какое-то преступление. Следовательно предстоит найти преступника, который совершил преступление. Он ищет следы преступления, находит какой-то след, и по этой зацепке, находит преступника. Образно говоря, он находит «нить преступления» («нить преступления» – это «правда»), распутывает по этой нити « клубок преступления», и находит преступника.*

*Другими словами, если в жизни мы не нашли правильную «нить», то мы не придём к правильной цели. Этой «нитью» являются знания, которые человек считает самыми правдивыми.*

*Я думаю, что никому не надо доказывать, что самые правдивые знания могут исходить только от самого совершенного живого существа, который живёт вечно. Такое живое существо – изначальный Бог. «Верховное Существо, высший разум – это изначальный творец, всепривлекающая Личность Бога, Шри Кришна.» (книга А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупады «Лёгкое путешествие на другие планеты», стр.45). Знания, исходящие от него, носят название «Веды».*

*Если распутывать этот «клубок», то мы придём к тому, что самое правильное мировоззрение – это вечные знания, основанные на Ведах; что самая правильная религия – это вечная религия (санатана-дхарма), о которой писалось в первой части моей книги; что самая высшая цель человека – это достижение вечной жизни в Антиматериальных, вечных, духовных мирах (достижение санатомы-дхамы) (книга А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупады «Лёгкое путешествие на другие планеты», стр.48); что самое большое богатство, которое мы можем взять из Материального мира с собой, после покидания физического тела – это Ведические знания, наш опыт, на основе этих знаний, любовь к Богу.*

*Другими словами, поскольку мы имеем вечную, духовную, Антиматериальную природу, то и всё самое ценное для нас, должно иметь вечную, духовную, Антиматериальную природу».*

*Распутывайте этот «клубок». То физическое тело, которое мы приобрели; то время, в котором мы живём; и то место, в котором мы родились (планета Земля) – это самые благоприятные условия для этого.*

*«В священных писаниях говорится, что даже полубоги, живущие на райских планетах, молят Верховного Господа о том, чтобы родиться в человеческом теле. Жители райских планет постоянно наслаждаются, а низшие планеты полны страданий, поэтому там сложно заниматься духовной деятельностью. В человеческой же форме жизни не слишком много наслаждений и страданий, поэтому она словно корабль, спроектированный для того, чтобы пересечь океан рождений и смертей. (Брошюра Шримад Бхактиведанта Дамодара Махараджа «Сокровище святых имён», стр.14)*

*Веды часто повторяют, что вероятность повторного рождения в человеческом теле, и в таких благоприятных условиях, ничтожно мала.*

*Жизнь человека в Кали-югу (в эпоху, в которой мы живём), как правило, мало чем отличается от жизни животных. Они также рождаются, вырастают, строят жилище, рожают детей, растят их до взрослого состояния, и умирают, как кошки и собаки.*

*Но рождение в теле человека, даёт нам шанс прожить нам другую жизнь, достойную человеческого уровня существования, на которую животные не способны. Для этого, он должен прожить правильную (от слова «Правь». «Правь» – это мир Богов.) жизнь, и в конце жизни, вернуться назад к Богу, где нет болезней, старости, рождений и смертей.*

*Потому что, если человек не использует этот шанс, и не проживёт правильно свою жизнь, то, по закону кармы, он родится в теле животного. Проживая и страдая в теле животных много жизней, в конце концов, он вновь достигнет уровня получения тела человека. Если, снова, получив тело человека, он не использует шанс, чтобы прожить правильную жизнь, то он вновь рождается в теле животного, и т. д. Так он будет вращаться в кругообороте рождений и смертей. Этот процесс, в Ведах, носит название «вращение в колесе сансары».*

*Жизнь человеческую я бы сравнил с жизнью спортсмена по прыжкам в высоту. Вся жизнь этого спортсмена посвящена олимпиаде. Станет ли он олимпийским чемпионом, зависит от того, как он тренировался, кто был его тренером, как он совершил прыжок во время олимпиады. Так и жизнь человеческая должна быть посвящена одной цели: служить Верховной Личности Бога, чтобы попасть на высшие планеты духовного мира, после смерти физического тела, и продолжать свою службу вечно. Сможет ли он исполнить свою цель, зависит от его уровня разума, выбора духовного учителя, от его практической деятельности и соблюдения всех правил покидания физического тела, которые написаны в книге А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. «Бхагавад- Гита как она есть», и на сайте <https://www.liveinternet.ru/community/833503/post362411630/>.*

Во втором разделе первой части книги, автор даёт информацию к размышлению, которая подводит читателя к пониманию того, что Бог существует.

Третий раздел книги был посвящен устройству глобального Мироздания, чтобы понять место нашего истинного «Я» в Мироздании. В ней я раскрыл природу вечности нашего истинного «Я», которая имеет Антиматериальную, духовную, вечную природу. Другими словами, мы вечные. Мы никогда не рождались и никогда не умрём, умирает только физическое тело. Наше истинное «Я» находится в сердце каждого человека, имеет размер одной десятичной части кончика человеческого волоса, и её невозможно уничтожить никакими материальными средствами. Так же, как рыба чувствует себя комфортно только в воде, наше истинное «Я» чувствует себя комфортно только в Антиматериальном, духовном, вечном мире. Поэтому, она вечно стремится в Антиматериальный мир. Но в нашем материальном мире, она проходит обучение, находясь внутри какого-либо физического тела. В этом разделе, я описал, что такое Антиматериальный мир, что такое Материальный мир.

*У каждого человека бывают трудные моменты в жизни, когда в нём просыпается душа (живатма). Такими моментами могут быть ситуации, когда, например, человек пережил состояние клинической смерти; когда человек заболел тяжёлой болезнью (например, онкологией); когда человек, пережил смерть близкого человека; когда человек достиг какого-то мак-*



симального успеха в жизни, а затем всё потерял (например, Н.С.Хрущев) и др. В эти моменты человек уединяется, начинает думать о вечном и главном: о смысле жизни, о Боге, об его истинном «Я», о смысле рождения и смерти и т. д. Он может начать читать такие неисчерпаемые источники святости, как Библия, Коран, или Бхагават-Гита как она есть и др. Но, читая, он всё более запутывается, и не находит ответы на свои вопросы. Например, каждый человек, и я, в том числе, слышали из Библии о вечной жизни после смерти. Но, практически, никто не знает природу этой вечности. У меня всегда возникала мысль: «А почему бы не иметь небольшую книгу, которая бы содержала все ответы на вопросы, которые может задать душа в такие трудные моменты жизни». Я долго размышлял об этом, и пришёл к выводу, что книга должна иметь именно такой вид, в которой я её написал, и назвал её «Основы основ». Книга так устроена, что её можно использовать как самоучитель. Это, как бы, «скелет», на который можно дополнять всё остальное. Я понимаю, что люди очень заняты. Но если каждый день прочитывать по одной странице, в такой сезон года, как зима, когда люди не очень заняты, то за зиму книга будет усвоена

В четвёртом разделе книги, которая носит название «Как течёт время», автор коснулся темы циклов времени Вселенной, наше место в цикле этого времени, что происходило раньше, что ожидает в будущем, зависимость такого понятия, как «благочестие», от циклов времени.

В пятом разделе, автор показал, что то время, в котором мы живём – это уникальное время. Уникальность нашего цикла времени, которое носит название «Кали- юга», и в котором мы живём, заключается в том, что этот цикл повторяется только один раз в 1000 подобных циклов. Есть такое выражение: «Один шанс из тысячи». Именно в то время, в котором мы живём, имеется самая благоприятная возможность для духовного роста. Начался этот период «оттепели среди зимы» около 500 лет назад, и будет продолжаться это благоприятное время в последующие 10 000 лет. Уникальность места (планета Земля) заключается в том, что это место для кармической деятельности, а не место для наслаждения и отработки ранее накопленного благочестия. Всё проходит через Землю. «Все делается через Землю – чтобы подняться вверх, надо родиться на Земле. Чтобы уйти в духовный мир, нужно родиться на Земле. Чтобы упасть в ад или в Низшие планетарные системы, так же нужно родиться на Земле. Земля – центр и она все определяет (Рашами. «Как правильно жить». Часть 1. Основы основ. Дополнение и исправление первое. Стр. 97)

В шестом разделе описывается, каковым должна быть практика, чтобы выполнить высшую цель человеческой жизни – возвращение нашего истинного «Я» в Антиматериальный, духовный, вечный мир.

В седьмом разделе, автор описал практику вывода человека из наркотической или алкогольной зависимости, если человек, в силу тех или иных причин, в эту зависимость попал.

Во второй части книги (энциклопедии) было дано общее понятие Аюрведы, и было раскрыто понятие «счастье»: что такое счастье, как это состояние достичь, от чего оно зависит, как постоянно пребывать в состоянии «счастье», и т. д.

В третьей части моей книги, была продолжена тема знакомства с Аюрведой. Она была изложена в первом разделе книги. На этот раз, она была посвящена теме отличия Аюрведы от западной медицины. Вторая и третья разделы книги были посвящены теме здорового образа жизни (ЗОЖ), от которого на 50% – 55% зависит здоровье человека. Во втором разделе книги была раскрыта тема правильного питания. В третьем разделе книги была раскрыта тема соблюдения правильного режима дня.

В принципе, той информации, которая содержится в этих трех частях моих книг, достаточно для того, чтобы следуя им, быть здоровым и счастливым. Но существует огромное количество людей, которые уже болеют. Поэтому, я решил перейти на цикл лекций по лечению этих людей средствами Аюрведы.

В третьей части моей книги (энциклопедии) я описал, чем отличается Аюрведа от западной медицины. Лечение методами официальной, западной медицины, имеет много недостатков. Результатом этого является тот факт, что лекарств производится всё больше, всё больше затрачивается средств на здравоохранение, а количество больных не уменьшается.

Мне кажется, что связано это с тем, что нарушен сам принцип оценки труда врачей. Раньше, в ведические времена, считалось позором, если кто-либо из закреплённых за врачом людей, заболел. Уточню. Раньше не было врачей, в нашем понимании. Были люди, которых называли ведунами, брахманами, священнослужителями, учёными, жрецами. Они были носителями, хранителями ведических знаний, и следили за тем, чтобы соблюдался принцип правдивости этих знаний. В принципе, если человек следует ведическим знаниям, и применяет эти знания на практике, то он практически не болеет. И это легко было делать в ведические времена. Потому что, в основном, всё население было благочестивым. Это сейчас, в эпоху Кали-юги, таких людей очень мало. Их, даже, называют «белыми воронами». И такие люди испытывают определённое давление со стороны неблагочестивых людей, которые составляют большинство.

*Жизнь в Кали-югу, я бы сравнил с человеком, который идёт домой (в высшие, духовные, Антиматериальные миры) зимой. Как назло поднялась метель, сильный ветер, который дует в лицо. Но человек знает, что дома его ждёт тепло, уют, близкие люди. Пусть он сразу не сможет добраться до дома. Ему придётся зайти в какой-то подъезд (высшие планетные системы материального мира), чтобы отогреться. Но это лучше, чем остановиться, упасть. Потому что за этим последуют страдания: отморожение конечностей, их ампутация, жизнь инвалида и т. д. Поэтому, в Кали-югу, нельзя жить как все. Надо всё время прилагать усилия к духовному росту. Как бы, идти против ветра. Другое дело, жизнь в Сатья-югу. На улице лето. Человек идёт домой, а ветер дует ему в спину*

Возникает вопрос: «А чем же они занимались, если не было больных?» Их деятельность заключалась в объяснении людям, как правильно жить, и в профилактике болезней. Другими словами, это были люди, которые лечили не только физическое тело, но и тонкое тело, и духовное тело человека.

В настоящее время, всё сделано наоборот. Представьте себе участкового врача, который обслуживает, например, тысячу человек. Представьте себе, что он очень хорошо лечит, и у него практически нет больных. Что произойдёт дальше? Он потеряет работу. Потому что, финансирование оплаты труда врачей, напрямую связано с фармакологией. Нет пациентов, значит, нет финансирования на оплату труда. Поэтому врач заинтересован, чтобы поддерживать баланс, когда больных не слишком много, но и не слишком мало.

Тем, кто хочет углубиться в тему достоинств и недостатков официальной медицины, я рекомендую прочитать книгу Павла Букина «Чтобы быть здоровым» (стр.3 – 21). Можете скачать с Интернета.

Поскольку я пишу свои книги в порядке убывания важности темы, то четвертую часть книги (энциклопедии) я посвятил теме лечения такого заболевания, как «атеросклероз». Ате-

росклероз – это болезнь, от которой умирает 58% людей. Пятую часть книги я посвятил теме «онкология». Шестую часть книги я посвятил теме «сахарный диабет». Седьмую часть книги, я посвятил такой теме болезней цивилизации, как «гипертоническая болезнь». А восьмую часть книги, я решил посвятить теме «Простудные заболевания».

Что означает понятие «болезнь цивилизации»? Это означает, что существуют болезни, которых раньше не было, а они возникли из-за того, что человечество выбрало путь развития, который называется «цивилизация».

Если говорить о путях развития человечества, то имеются две пути развития человечества: путь «культуры» и путь «цивилизации». Чем они отличаются? В Ведах встречается такое образное представление, где планету Земля сравнивают с матерью, а человечество – с ребёнком. Если «ребёнок» нежно сосёт грудь «матери», то это путь «культуры». А если «ребёнок» кусает грудь «матери», то это путь «цивилизации».

Возникает вопрос: «Почему человечество выбрало путь цивилизации?» Чтобы понять это, нужно усвоить следующее. Первое, нужно понять, что сознание определяет бытие, а не наоборот. Второе, нужно усвоить раздел «Как течёт время» (книга «Как правильно жить», часть 1. Основы основ, стр.93. Дополнение и исправление первое).

Я не буду углубляться в эту тему. О недостатках того, что человечество выбрало путь «цивилизации», открыто говорится в средствах массовой информации. Сообщу лишь только то, что человечество, которое выбрало путь «цивилизации», существует недолго, и часто заканчивается самоуничтожением. А человечество, которое выбрало путь «культуры», долго существует, живя в гармонии с природой.

Если кто-то хочет углубиться в эту тему, могу сообщить, что эта тема хорошо раскрывается в Русских Ведах. Нужно обратиться к лекциям, книгам ведамана Трехлебова Алексея Васильевича.

*Существуют люди, которые имеют несколько высокомерное отношение к прошлому. Есть такое понятие «научно-технический прогресс». Они считают, что мы сейчас живём лучше, чем раньше. Это действительно так, но не совсем. Дело в том, что время движется таким образом, что человечество постепенно деградирует (см. мою книгу «Как правильно жить», ч.1 «Основы основ» стр. 93 – 100. Дополнение и исправление первое). Максимальной деградации человечество достигает в эпоху Кали-юги, в которой мы живём. При этом, человечество постепенно утрачивает те способности, которыми он обладал раньше. Для того, чтобы компенсировать эти утраченные способности, он придумывает своеобразные «костыли». Приведу простые примеры. Для того, чтобы компенсировать слабое зрение, человечество придумало очки. Для того, чтобы компенсировать слабый мыслительный процесс и слабую память, человечество придумало персональный компьютер и т. д. В настоящее время, мы можем найти только «следы» прошлых способностей. Чтобы не углубляться в эту тему, советую прочитать книгу «Жизнь напрокат». Авторы этой книги – учёные физики Тихоплав В.Ю и Тихоплав Т. С. Можете скачать книгу с Интернета*

Написание книг по теме «болезни цивилизации», имеет свои особенности. Я изучил огромное количество Ведических знаний, и пришёл к выводу, что наиболее глубоко раскрывает тему болезней цивилизации, только один Аюрведический доктор. Это Ветров Игорь Иванович. Поэтому, все последующие мои книги, посвящённые теме болезней цивилизации, будут основаны только на работах этого доктора.



Основой этих работ является цикл лекций Ветрова И. И. «Болезни цивилизации». Другой особенностью является то, что цикл лекций Ветрова И. И. не так-то просто найти в Интернете. Мне посчастливилось скачать этот цикл лекций случайно, давно, когда сам автор был ещё жив (он умер в 2014 г. Краткую биографию Ветрова И. И. вы можете найти по адресу: <http://www.bolshoyvopros.ru/questions/1538220-doktor-igor-vetrov-biografija.html>), но адреса этого сайта (*цикла лекций*) я не знаю. Я даже не знаю, существует ли вообще этот сайт. Существуют другие лекции Ветрова И. И., на [audioveda.ru](http://audioveda.ru), но этих лекций там нет.

*Предвижу недоумение тех, кто, прочитав краткую биографию, подумает: «Сам обучал других профилактике и лечению инфаркта миокарда, а сам так рано от этой болезни умер». Хочу высказать своё мнение по этому поводу.*

*Многие люди оценивают жизнь человека по продолжительности жизни. Они говорят: «Вот такой человек прожил столько лет, а другой вот столько». Эти люди, или не понимают, что мы вечные, или они не понимают высшую цель человеческой жизни. Можно прожить очень длительную жизнь, но бесполезную.*

*Представьте, что умер благочестивый человек. Высшие силы, оценив его прожитую жизнь, говорят ему: «Ты, конечно, много достиг, по пути достижения Абсолютной Истины. Но для того, чтобы попасть в Высшие Миры, тебе надо будет вновь вернуться на планету Земля, но, ненадолго, чтобы полностью осознать Абсолютную Истину».*

*Этот человек вновь рождается на планете Земля, проживает благочестиво, допустим, до сорока лет, и умирает. После смерти попадает в Высшие миры. Те люди, которые остались на планете Земля, начинают говорить: «Этот человек, хоть и жил благочестиво, но прожил всего сорок лет. А вот этот человек, и пил, и курил, и в Бога не верил. Зато прожил восемьдесят лет».*

## **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.