



ОЛЕГ ТОРСУНОВ

ПОБЕДА НАД СТРЕССАМИ И КРИЗИСАМИ ЖИЗНИ



Олег Геннадьевич Торсунов
Победа над стрессами
и кризисами жизни
Серия «ВЕДЫ: веди меня к счастью»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51342871

*О. Г. Торсунов. Победа над стрессами и кризисами жизни: ООО
«Издательство «Эксмо»; Москва; 2014*

Аннотация

На протяжении жизни каждый из нас сталкивается со стрессом. Но почему он возникает и как его преодолеть?

Психолог Олег Торсунов подробно рассказывает о стадиях развития этого состояния и разбирает причины его появления на бытовом уровне. Вы научитесь справляться с привязанностью, распознавать неискренние отношения и получать энергию счастья. Автор уверен: мы можем управлять всеми процессами внутри нас. И если проанализировать возникшие проблемы, человек с легкостью победит стресс.

Содержание

Природа стресса	5
Как возникает болезнь тонкого тела – стресс?	6
Ум, разум и эгоизм – три составляющие психического тела	11
Чувства – источники счастья ума	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Олег Торсунов
Победа над стрессами
и кризисами жизни

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

*** * ***

Природа стресса

Что является сутью человеческой жизни? Любовь. Зачем человек живет? Чтобы любовь стала чистой. Кого надо любить, прежде всего? Бога. Как это понять? С помощью отношений со святостью. Кто такие святые? Это те, кто посвятил свою жизнь самому главному и живет для этого же. Как определить, что они святые? По тому сладкому вкусу, который находится в их сердцах, и по той чистой жизни, которую они ведут. Как научиться так жить? Только через отношения с ними. Почему человек находится в стрессе? Потому что у него в жизни не хватает самого главного, он не понимает и не стремится к нему, поэтому он сильно напрягается.

Стресс – это естественная реакция нашей судьбы. Он нам показывает, что мы идем не по тому пути. Почему человек напряжен? Потому что идет не туда. Когда он отправится туда, то сразу расслабится. Сердце человека подсказывает, куда надо идти: это легко понять, если слушаешь его.

Есть разные способы осознать путь. Можно это делать интуитивно, суесться. А можно делать с помощью знания. Знание – это тоже жизнь. Некоторые люди думают, что знание – это только разговоры. Но нужно действовать!

Как возникает болезнь тонкого тела – стресс?

Веды объясняют, что душа – это суть жизни. Она соткана из вечности, желания быть вечным, желания знания и любви. Суть человеческой жизни в этом. Если человек не стремится к этим трем вещам, он, несомненно, попадет в стресс, потому что стресс означает, что жизнь течет в неправильном русле. Люди, которые занимаются духовной практикой, не теряют друг друга. Они остаются в вечных отношениях. Что такое стресс? Это когда человек теряет жизненную нить.

У души есть тонкое тело. Это психическая структура, которая нужна душе для того, чтобы жить в материальном мире. Потому что в материальном мире нужно грубое тело. Мы живем внутри вот этого материального тела, которое на санскрите называется «янтра». Зачем нужен санскрит? Это древний язык, который указывает на правильную суть вещей. Слово «янтра» переводится очень просто – машина. Тело – это машина, в которой живет душа. Она с помощью машины может жить в этом мире, удовлетворять свои желания. Кто-то спросит: «Какая же это машина? Это же живое?» Хорошо, если это живое, почему тогда иногда возникает паралич? Если это живое, оно должно жить всегда. Почему оно не всегда живое? Когда тонкое тело прорастает в материю, материя становится родной. Но это не значит, что она явля-

ется сутью человека. Это инструмент, с помощью которого он живет. Инструмент!

Женское тело – это инструмент, с помощью которого она может любить, поэтому оно такое красивое. А, если женщина занимается не тем, чем надо в женском теле, оно становится некрасивым. Почему? Потому что ей показывают: «Ты не туда идешь, моя хорошая. Тебе не шопингом, не айкидо заниматься надо, а танцами. Тебе надо не менеджментом заниматься, а заботиться о ком-то». Допустим, если женщина – менеджер, то ей следует заниматься менеджментом в заботе о маленьких детях. Пускай развивает детский сад или еще что-то подобное. Женщине не танки надо строить, ей надо давать любовь обществу, так как оно нуждается в любви, оно высохло без женской любви. Потому что вся женская энергия идет куда? На то, чтобы строить танки. Женщина должна заниматься женскими делами: заботой о детях, заботой о пожилых – о людях в целом. Такова должна быть женская деятельность. Но сейчас женщины не занимаются этим. Они занимаются чем угодно, кроме того, чем им надо заниматься. В результате они несчастны.

Итак, тонкое тело означает психическое тело, в котором есть невидимые психические каналы. Их невозможно зарегистрировать ни одним современным прибором; даже те приборы, которые вроде показывают какие-то тонкие волновые эффекты, не связаны с психическим телом. Например, есть эффект Кирлиана, когда видно ауру человека. Это тоже

не имеет ничего общего с тонким телом ума, это просто взаимодействие с телом, с физической энергией человека. Что касается психического тела человека, то оно связано с действием настолько тонких и невидимых частиц, что эти частицы проникают сквозь землю и попадают на другую сторону земного шара по нашему желанию. Когда мы вспоминаем близкого человека, который живет, например, в Америке, то мы немедленно с ним соединяемся, контактируем, хотя сами этого не осознаем. Или, когда близкий человек в опасности, мы это чувствуем. Если наше сердечко настроено как антенна, если мы хотим почувствовать, понять, то мы понимаем. Другими словами, в арсенале у человека есть такая сила, которую он даже сам до конца не понимает, отсюда все сверхъестественные способности, как нам кажется, хотя это естественные способности человека, а не сверхъестественные. Мы можем управлять всеми процессами, которые происходят внутри нас, нам это доступно.

Психические каналы нужны для того, чтобы жить в этом мире, чтобы управлять грубым телом, и чтобы желания и мысли души могли воплощаться внутри нашей головы. Человек начинает чувствовать тонкий мир в тот момент, когда он просыпается, и глубокий сон сменяется на поверхностный. В этот миг происходит соприкосновение с тонким миром. Тонкий мир – это то, где живет тонкое тело, мир ума. Тонкое тело на санскрите называется «манас», или энергия ума, умственный мир. И умственный мир отличается от это-

го мира, который мы видим здесь, тем, что в нем по-другому протекает жизнь. Например, человек подумал о ком-то, и сразу возникает умственная связь. Эта связь является материей, но она имеет тонкую природу. Поэтому и очень тяжело, когда уходит близкий человек.

Один из типов психических каналов – это каналы, которые питают наше тело энергией счастья, возможностью жить и нормально функционировать. Эта энергия счастья на санскрите называется «прана», или психическая жизненная энергия. Эта энергия воспринимается как энергия счастья. Если у человека счастья достаточно, то от этого у него улучшается здоровье, поэтому с древних времен врачи спрашивали у пациента: «Как Вы себя чувствуете, как у Вас настроение?» И, если пациент говорил, что настроение стало лучше, это значит, что он выздоравливал, потому что когда человек не выздоравливает, то настроение его становится хуже. Настроение – это количество энергии счастья или возможность эту энергию в себе аккумулировать.

Самое первое правило, которое человек должен понять, – это то, что энергия счастья получается через веру. Если человек ни во что не верит, то он так и не сможет быть счастливым в жизни, потому что как раз-таки эта функция веры и дает возможность быть счастливым. Например, если человек посмотрел какой-нибудь фильм про войны или матрицы, боевики, которые сопровождаются насилием, убийством, и поверил в это, то это и есть его вера. Но счастья из это-

го не получается – только болезнь. Другое дело побывать на природе, на солнце, купаться в воде, любоваться деревьями и настраиваться на веру – вот это вас наполнит. Очень важно четко понять, что часто мы какую-либо вещь в жизни воспринимаем как очень ценную.

Ум, разум и эгоизм – три составляющие психического тела

Ум – это то, что постоянно хочет счастья, поэтому мы всегда хотим счастья. Мы не можем жить без него; ум перестает нормально работать – тонкие каналы забиваются, возникает болезнь. Болезнь может приходить изнутри, когда плохая карма. В центре ума находится энергия кармы. Это то, что снабжает нас опытом жизни, то, что нас рушит в жизни, то, что создает. Бывает хорошая карма, бывает плохая, она постоянно меняется. Все это зависит от того, как влияют на нас планеты, в которых тоже есть эта психическая энергия. И все это очень плотно завязано здесь. Психическая энергия в этом мире существует очень плотно, мы ничего не можем с ней сделать. Она непобедимая. Поэтому человек не может ничего сделать со своей судьбой. «Приходит день, приходит час... и даже тоненькую нить не в состоянии разрубить стальной клинок!» Человек ничего не может сделать с тем, что происходит. Это означает судьба, что хорошо. Почему? Потому что человек должен понять, что то, что здесь происходит, – это не главное. Человек думает: «А почему это я заболел раком?» А потому, что то, что здесь происходит, – это не главное. Тот, кто родился, тот обязательно умрет. И родится вновь. Мы говорим не про душу, а про тело, потому что душа не умирает.

Вера связана с другой тонкой вещью психического тела, которое называется **разум**. Эта психическая структура предназначена для того, чтобы получать из пространства энергию счастья, которая нужна уму, и разум получает эту энергию счастья через память. Память о чем-то ценном, память о чистоте, возвышенных вещах. Потому что память о негативе не наполняет человека счастьем. В современной культуре все средства массовой информации направлены в основном на негатив. Другими словами, это все нас расходует, а не наполняет. Но в древней культуре считалось, что говорить плохую новость широкой аудитории вообще не очень прилично; если она предназначена кому-то определенному, то ее можно сказать наедине. Но говорить ее всем сразу нельзя: это очень сильно истощает общую атмосферу пространства; люди ценили то, когда атмосфера счастья торжествовала в жизни людей, и поэтому все негативные новости запрещено было широко распространять, потому что это разрушает возможности людей побеждать свою судьбу.

Как же действует возможность получать счастье? Есть три источника энергии счастья. Первый источник – природа, второй – человек, третий – Бог или вера. Допустим, человек жил в лесу, и он с детства получал эту энергию счастья от леса, и потом, когда ему плохо, он начинает вспоминать лес, что дает ему силы. Это называется правильной культурой жизни. Все источники идут через веру. Второй источник силы, который получает разум для того, чтобы победить

страдание, находится в людях. Когда человек верит в людей, это тоже чувствуется. Он может получать эту силу через людей. Другими словами, следует знать, что образование именно в этой области, в области победы над судьбой, как раз и состоит из тем, связанных с деятельностью разума, ума и с деятельностью еще одной психической структуры, которая дает нам представление о себе и о других. Эта структура называется – чувство собственного достоинства, или, как мы говорим, эгоизм, все это исходит из силы внутренней. Это объясняет то, что, когда человек испытывает боль, он попадает под влияние эгоизма и теряет разум.

Боль находится в **эгоизме**; эгоизм человека – это зона работы над собой, зона победы. Когда у человека наступает плохой период в жизни, то боль усиливается, а разум ослабевает. И для того, чтобы он стал сильнее, человеку нужно иметь связь с какими-то источниками счастья, которые и называются «вера». А сама связь происходит через память, которая является функцией разума.

Следует разделять разум и ум. Когда мы сами вспоминаем что-то позитивное, это действует разум, а когда внутри что-то вспоминается само, пусть даже позитивное, это происходит в уме. Во втором случае действует хорошая карма, или судьба, которая идет через мой ум, проходит через него, а когда через ум проходит плохая судьба, то само по себе вспоминается что-то плохое. Но если человек в это время способен вспомнить источник своего счастья, то этот момент и

называется победой над судьбой. Надо только заставить себя вспомнить.

Веды объясняют, что ум человека имеет ниточки, которые распространяются во все стороны. Эти ниточки связывают нас друг с другом, с нашими близкими и родными, и когда, например, у ребенка возникают трудности, но мать чувствует, что с ребенком все будет хорошо, то она дает ему энергию счастья, а когда переживает, не может давать ее. Неправильный настрой всегда приводит к страданию всех вокруг. Когда ребенку плохо, мать что должна делать? Должна настраиваться на источник счастья. Есть два способа настроиться на источник счастья: вера, которая идет через память, и вера, которая идет через звук, связанный с победой. И поэтому солдаты на поле битвы всегда кричат какой-то клич, часто молитву или какие-либо сильные звуки. Допустим звук «у», он имеет силу, поднимает сознание вверх; «ух ты» – удивление, этот звук направляет энергию вверх; «ра» означает солнце, или радость, или победа. Когда человек кричит «ура» или имя Бога, он повышает возможность победы. Сам крик-звук связывает его с источником веры, и в результате человек имеет больше шансов победить, потому что он наполнен этот верой.

Итак, у нас есть три составляющие нашего психического тела: эгоизм, который мучает нас, ум, в котором мы живем, и разум, который дает возможность побеждать. Ум нуждается в постоянном счастье.

Чувства – источники счастья ума

Первое направление извне, через чувства. У ума есть пять щупалец, которые называются чувства. Эти щупальца действуют через органы чувств. Например, глаза – это не чувства, а орган зрения. Чувство зрения принадлежит уму, а ум не умирает. Когда грубое тело, в котором мы находимся, уходит из жизни, ум остается живым. Он не умирает, и чувство зрения остается с ним. Через какое-то время человек может себя осознавать в этом пространстве, тонком, невидимом.

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.