

# КОДЕКС ЧЕЛОВЕКА

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ  
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ФОРМЫ ЖИЗНИ НА ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ

ДРЕВНЕЙШИЕ ЗНАНИЯ ОБ ИЗНАЧАЛЬНОЙ АБСОЛЮТНОЙ  
ПРИРОДЕ ДУШИ И СУТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С МИРОМ

ВРОЖДЕННОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА  
В ПЛАНЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ  
И КАК ЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНИ

СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

---

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ  
ИЛЬЯ КНАБЕНГОФ

# Илья Леонович Кнабенгоф

## Кодекс человека

### Серия «Пространство смысла»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64112161](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64112161)*

*Кодекс человека: Эксмо; Москва; 2021*

*ISBN 978-5-04-116339-6*

### Аннотация

Илья Кнабенгоф – лидер рок-группы «Пилот», известный поэт, музыкант, писатель, спикер многих фестивалей, автор курсов, посвященных духовному развитию. Более тридцати лет Илья серьезно изучает различные духовные практики и учения. «Кодекс человека» – собранные в одной книге древние знания и практические советы, которые может использовать каждый. Книга, которая поможет ответить на самые важные вопросы и даст главные ключи для развития и счастья. «Цель книги – выживание и радость, ее задача – освободить вас от основных ошибок в человеческой жизни, таким образом значительно уменьшив страдания, которые являются их результатом!» ЭТА КНИГА ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ: – устали двигаться по жизни, не понимая её смысла, законов и правил; – запутались в духовном знании и не видите возможностей для его применения; – не видите причину, почему ваши очередные отношения не работают, в семье нет счастья и уважения; – не чувствуете энергии

и силы; – не знаете, как определить дело своей жизни; – чувствуете бессмысленность всего происходящего; – чувствуете, что в жизни есть какие-то правила, которые вам неизвестны; – не понимаете, как отличить ложь от правды среди множества учений и концепций.

# Содержание

Инструкция по применению человеческой формы жизни на планете Земля	6
Глава 1	27
Три метода познания	56
Врождённые недостатки любого живого существа, рождённого в материальном теле:	57
Тринадцать правил для разума	61
Цель	72
Глава 2	85
Конец ознакомительного фрагмента.	89

# **Илья Кнабенгоф**

## **Кодекс человека**

© Кнабенгоф И., текст, 2021

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# **Инструкция по применению человеческой формы жизни на планете Земля**

Эта книга подробно рассматривает три основных раздела древнейшего на Земле знания, первое упоминание о котором относится к периоду 8000 лет до н. э. Это знание было и есть планетарного масштаба, охватывает практически все аспекты жизни человека, включая науку о здоровье тела, ума и разума, науку взаимоотношений между людьми, в том числе семейный уклад жизни, определение врождённого предназначения и многое другое. По сути своей, это знание является доскональной инструкцией к человеческой форме существования на планете Земля.

Владение этим знанием даёт человеку шанс на обретение стабильного ощущения радости и осмысленности бытия как платформы для любой деятельности, а также предоставляет возможности для достижения эффективных результатов в позитивных изменениях своей судьбы. Следование изложенным рекомендациям делает человека счастливым. Эти три раздела таковы:

1. Знание об изначальной абсолютной природе души и сути взаимоотношений с миром в целом. То есть: кто ты, откуда сюда пришёл, зачем тебе дана жизнь, в чём твоя выс-

шая цель как души, и в частности человека, куда ты отсюда уйдёшь дальше. Этот же раздел подразумевает знание о семейной психологии: как и по каким критериям искать себе партнёра для создания крепкой, надёжной семьи; как строить отношения внутри семьи, чтобы в ней царили любовь и разумное сотрудничество; как строить отношения с детьми, чтобы они выросли счастливыми.

2. Знание о врождённом предназначении человека в плане профессиональной деятельности: для чего ты рождён как человек; чем именно ты должен заниматься в этой жизни, чтобы оставаться счастливым и достигать высоких результатов.

3. Знание о том, как поддерживать своё здоровье и как лечить болезни.

Знание этих трёх разделов не даёт гарантии, что желанные перемены в жизни будут достигнуты тобой, но предоставляет шанс на это, ибо между знанием и умением лежит огромная пропасть, перейти которую можно только по одному мосту, имя которому – твоя личная духовная практика, работа над собой, упорный труд по саморазвитию. Человек же, не имеющий этого знания, практически лишён шанса на счастливую жизнь. При этом помни: жизнь такова, что из любых правил всегда бывают исключения, но изначально надеяться, что ты попал в их число, – очень глупо.



Эта книга призвана помочь человеку достичь двух основных целей. Первая – выживание. Вторая – обретение устойчивого ощущения осмысленности и радости, являющееся для всех нас естественной природой, на платформе которой должно происходить всё остальное в нашей жизни. Второе приводит к первому. Почему осмысленность и радость, спросишь ты? Потому, что именно они дают ощущение счастья. Мы все тянемся к счастью, а точнее, пытаемся вернуть его себе. Мало того, кто бы и что бы нам ни говорил, каково оно и в чём заключается, мы сами прекрасно знаем внутри себя его стандарт, ибо помним его. Компас у нас внутри. Мы там уже были, в этом естественном состоянии. Иначе не знали бы, к чему стремиться сейчас.

Все живые существа хотят быть счастливыми. Все люди хотят счастья, независимо от возраста, уровня интеллекта, статуса и положения в обществе. Президент и дворник одинаково стремятся к счастью. Ребёнок и старик в этом равны также. Каждый из нас с самого рождения хочет переживать счастье и не желает испытывать страдание и его прояв-



ления, в том числе боль, одиночество, отчаяние, скорбь, тоску и прочее. Задай себе вопрос: а кто нам всем сказал, что так должно быть, что мы *должны* быть счастливы в этом мире? И кто определил нам высшую меру этого самого счастья? Ведь никто не читал нам перед нашим рождением инструкцию к жизни, какой она должна быть в идеале. Но если кто-либо, пусть даже самый авторитетный для нас человек, скажет, что жизнь создана именно для того, чтобы мы страдали, испытывали боль и отчаяние, одиночество и тоску, мы всё равно внутренне не согласимся с ним. Нечто глубоко внутри каждого из нас противится такому положению. И, что важно, каждый из нас знает высшую меру качества этого самого счастья, каким именно должно быть наше бытие, и соотносит всё с этой мерой. Пространство относительности, в котором протекает наша жизнь, существует за счёт сравнения. К примеру, если нам дали что-нибудь сладкое и сказали: «Ну, вот всё, это и есть полное счастье», то мы ответим: «Нет, полное счастье – это нечто *большее!*» Каждый из нас знает, каково оно на самом деле, знает изначальный стандарт этого состояния, к которому мы все стремимся в жизни, знает с самого рождения. Следует вопрос – откуда? Мама не могла нам об этом рассказать, ибо мы ещё не знали языка общения. Инструкций перед рождением никто не читал. Ответ прост, лежит на поверхности:

Мы помним, и потому знаем то состояние, которое называется словом «счастье».

То, что в мире людей принято называть словами «эволюция» и «прогресс», на самом деле является регрессивным движением вспять, обратно, к счастью, домой. Это возвращение по своим же следам. Это восстановление, выздоровление. И все мы, и каждый из нас знает, к чему двигаться, ибо помним изначальное состояние. Отсюда произошло и слово «религия»: «ре-» – «заново», «ещё раз»; «лига» – «объединение». Религия – воссоединение заново.

Счастье каждый может объяснить по-разному, но испытывают его все одинаково. Все мы тянемся к наслаждению в разных качествах его проявления, будь то наслаждение эмоциями (радость, восхищение, смех, нежность), чувствами (приятный запах, приятный вкус, внешняя красота, приятные звуки или прикосновения), умом (спокойствие), разумом (концентрация, сообразительность), душой (любовь). И совокупность этих качеств наслаждения мы называем словом «счастье», что есть состояние в момент времени, прямое ощущение души. И никто из нас не хочет испытывать страдания по всем вышеперечисленным пунктам. Так мы живем с первого вздоха. Абсолютно все живые существа, независимо от размера, формы тела и среды обитания, стремятся к счастью и бегут от страданий. И это единство врождённого взгляда всех живых существ на то, какой на самом деле должна быть жизнь, прямо указывает на то, что во всех нас есть нечто одинаковое, связывающее всех нас воедино. Есть в нас то самое, не поддающееся делению, не подвластное от-

носительности, не разделяющееся на разные мнения, нечто абсолютное, единое для всех.

Мы все говорим себе: счастье должно быть всегда, постоянно. И не зря. Ибо счастье – одно из трёх вечных, абсолютных качеств самого источника жизни. Эти три качества Абсолюта (или Бога, как твоей душе угодно называть) – знание, вечность и счастье. Но нужно учитывать, что счастье, о котором идёт речь, – это не мимолётная эйфория, не взбудораженное состояние «восторженного визга» и не миг блаженства удовлетворения каких-либо чувств. Счастье – это устойчивое и равномерное состояние радости, отличающееся постоянством и не нуждающееся во внешних причинах для проявления себя. Это здоровая изначальная платформа всей деятельности – мыслей, речи, поступков. Так уж получилось, что в мире, в котором нам довелось нынче временно проживать, есть много всего и всякого, что норовит исказить и нарушить нашу изначальную природу. А если искажение коснулось души, то, сами понимаете, страдания всего остального – разума, ума и тела – вопрос времени, ибо распространение патологии не заставит себя ждать, и это есть прямое следствие, то бишь симптоматика.

Кратко подведём итог. Эта книга предназначена для вашего выживания на всех уровнях и для возвращения тебе твоего изначального здорового состояния сознания, которое именуется счастьем. Это инструкция по использованию че-

ловеческой формы бытия на данной планете. Она была дана нам изначально изготовителем при запуске в эксплуатацию Вселенной для правильного её использования. И называется эта инструкция на нашей планете древним словом «Дхарма». Перевод этого слова многогранен, но суть примерно такова: естественная природа, суть. Такие выражения, как «ом» или «аминь», имеют такой же смысл, как и слово «Дхарма» – «так было, есть и будет». По сути своей Дхарма – именно инструкция по выживанию. И в этой книге мы рассмотрим некоторые её разделы, которые касаются нашей с вами временной формы жизни – как быть человеком на Земле.

Забегая вперёд, хотелось бы прояснить сразу наше с тобой, уважаемый читатель, положение на данный момент. Я имею в виду планету Земля. Мы ещё будем с тобой рассматривать это подробно в главах «Онейронавтика» и «Дементоры», но, чтобы ясно понимать цель изучения и применения Дхармы, ты сразу должен знать кое-что. Дело в том, что мы с тобой находимся в месте, которое на древнем языке (на санскрите) называется словом «лока». Именно от этого понятия произошло слово «локальный», что означает «ограниченный». Это не планета, как нам кажется из-за несовершенства наших органов чувств, но гораздо более впечатляющее и многомерное место. Подобных лок (пространств) в нашей Вселенной много, и каждое соответствует уровню предназначенного ограничения и, соответственно, нашему уров-

ню развития. Подобные места мы могли бы назвать в полной мере «местами ограничения свободы». И так оно и есть. Но не стоит воспринимать это исключительно как тюрьму. Ибо детский манеж для малыша является таким же местом ограничения свободы. Малыш в силу своего уровня разума представляет опасность не только для окружающих, но и для себя самого. Он не может даже в полной мере контролировать своё тело. И вот здесь, дорогой читатель, мы подошли к «корню всех бед» касаясь обсуждаемой темы. Всё дело в самоконтроле. Что мы делаем в среде людей с животными, которые не могут контролировать свои чувства? Мы помещаем их в места лишения свободы, то есть в клетку. Мы, люди, поступаем так не со всеми животными, ибо есть существа, которые не являются агрессивными и могут вполне контролировать свои чувства, к примеру кошка. Она, даже если будет умирать от голода, не кинется на своих хозяев. То же самое со многими собаками. И потому они могут спокойно жить среди людей. Но тигр или лев в случае крайнего голода или гнева вполне могут забыть о тёплых чувствах к человеку и соотнести его с добычей. Так погибла целая семья дрессировщиков в Москве, которые держали годами львов дома. И про это есть мудрая пословица: «Сколько волка ни корми, а он всё в лес смотрит». И поэтому тигров и львов обычно держат в клетках, если они находятся вблизи людей. Так же мы поступаем с людьми, которые не могут контролировать свои чувства. Иной мужчина, глядя на красивую женщину,

не может сдерживать свою похоть, у него нет терпения и времени на ухаживания, на налаживание отношений, он просто ловит свою жертву и насилует. Вор – то же самое. Это человек, который не в силах совладать с алчностью, вожделением, желанием «иметь у себя». У вора нет терпения, чтобы заработать желаемое, он коварством и насилием захватывает незаслуженное. Так или иначе, практически все преступники демонстрируют на разный лад одно – неспособность к контролю чувств. И люди их так же держат в клетках, в местах ограничения свободы. Так вот, дорогой читатель, мы, люди в целом, на данной планете Земля в достаточном количестве ещё можем контролировать свои чувства, мы учимся этому здесь. Но почти никто из живущих на Земле не способен к контролю ума и разума. И потому более развитые существа нас держат в клетке, которая называется – внимание! – физическое тело. И эта клетка, в свою очередь, находится в изолированной клетке под названием «планета», а та – в клетке, именуемой «физический материальный мир». Тройной ряд «забора».

Пространство, в котором физическое тело пребывает, также само по себе является ограничивающим свободу проявления разума, в отличие от пространства, которое мы называем «сон». И если ты, уважаемый читатель, внимательно посмотришь вокруг себя, то увидишь, что в природе социума проявляются всё те же схемы и паттерны поведения, как и в среде людей, попавших в тюрьму. Кто-то попал сюда бук-

важно недавно. Он полон страха и непонимания, что и как здесь устроено. Естественная защитная реакция такого человека – агрессия и замыкание на себе. Такой человек просто пытается здесь выжить любым способом, вся его жизнь направлена именно на это. Он использует любые средства этого мира для собственного выживания, не более. Он пытается запастись ресурсами: еду, финансы, физическую силу, связи, статус, недвижимость и т. д. Всё это служит для него защитным ограждением от возможного насилия. Другие люди здесь находятся достаточно давно, они, скажем, «отсидели половину срока». Они уже освоились тут, чувствуют себя в этом мире вполне уверенно. Они знают, что и как нужно сделать, чтобы устроиться здесь с комфортом, ибо даже в тюрьме можно устроить себе «сладкую жизнь» и «тянуть лямку» пусть с ограниченными, но всё же наслаждениями. И они не торопятся выходить отсюда, ибо знают глубоко внутри, что им пребывать здесь ещё долго. Такие просто удобно и надолго устроились. А есть те, срок освобождения которых уже близок. Это такие люди, которых уже мало заботит жизнь в «тюрьме», но они готовятся выйти «на свободу». Они интересуются методами освобождения, изучают глубокие жизненные вопросы, задаются вопросами о цели саморазвития. Их больше интересуют аспекты абсолютного знания, чем мирские удовольствия и стяжания. Так вот, дорогой читатель, Дхарма – это и есть не только инструкция по выживанию на данной планете, но и прямое указание, как отсю-

да выйти, как получить освобождение, впоследствии родившись в мире, где энергия не столь инертна. Речь идёт о мире, где нужно быть осторожным с желаниями, так как они мгновенно сбываются, ибо их реализация не связана с вязкой и тяжёлой энергией физического мира. Мы можем это наблюдать в пространстве, именуемом нами «сон», в мире, где повсеместным и обычным делом является то, что мы на нашей планете называем словами «волшебство» и «магия». И в таком мире более высшего порядка уже невозможно скрыть от других ни своих сокровенных мыслей, ни своих стремлений, ни даже тайных желаний, ибо ментальное пространство разума там едино для всех. Там разум свободен. Все всё всегда про всех знают.

В любом случае, хочешь ты того или нет, дорогой читатель, но жизнь всё равно заставит тебя учиться. Вопрос лишь в том, будет ли это комфортным процессом, с книгой в руке или на лекции в зале, либо это будет вынужденным насилием над тобой в условиях экстремальных ситуаций. Добровольно и заранее или «из-под палки» в последний момент — это твой выбор.

Жизнь на Земле подобна сну, где независимо от внешних декораций ты испытываешь либо радость, либо страдание, в зависимости от того, спишь ли ты глубоко и неосознанно, либо проснулся во сне и твой сон является *осознанным* сновидением. К примеру, во сне тебя расстреливают некие условные бандиты. Если ты в этот момент не осознаёшь происхо-



дящее и принимаешь всё за чистую монету, ты будешь испытывать ужас. Но стоит тебе осознать происходящее во сне и понять, что бандиты – лишь плод твоего воображения, ты будешь откровенно смеяться над этой же ситуацией, ибо будешь её полностью контролировать. Так и в нашей «будничной» жизни. Действия и ситуации – одни и те же для всех, но одни переживают их в радости и понимании, а другие – в страхе и страдании. В этом ключе я приведу одну из важнейших рекомендаций Дхармы:

Если ты хочешь сделать что-либо хорошо, сначала пойди и научись это делать хорошо у того, кто уже сделал и делает это хорошо, иначе получится плохо. Ничто не исключение.

И ещё один очень важный, принципиальный момент. Я хочу донести до тебя, дорогой читатель, что всё описанное здесь зиждется не на философии, не на умственных теоретических рассуждениях, но на физике, математике, биологии, анатомии, нейрофизиологии, квантовой механике, химии, ботанике и других разделах науки. Всё изложенное здесь можно проверить и доказать, оно имеет научную доказательную базу. Мало того, в Абсолюте, где всё является одним нераздельным точным отражением друг друга, это называется *принцип зеркала*. Это отражается во фрактальности устройства Вселенной. Соответственно, всё, о чём говорит мораль и нравственность, – имеет прямое отражение в законах физики и математики. Это одно и то же в разных своих

проявлениях. Я сейчас говорю о том, что не только знание о Боге и мироздании, но и все законы семейной психологии, описанные в этой книге, основаны не на философских рассуждениях, не на принципах морали и нравственности, но на научно-доказательной базе точных наук. Это не религия в своём общепринятом понимании. И даже не философия. Это наука, цифры, уравнения. Даже самый рьяный атеист с развитым интеллектом и логическим мышлением способен ясно увидеть доказательства существования Бога и понять Его природу, исходя из того, что описано в данной книге. Ибо эти описания основаны не на вере, повторяю, а на знаниях законов физики и математики. И представь, дорогой читатель, какие открытия совершили бы современные учёные, если бы внимательней отнеслись к древним духовным учениям, к философии, не отрицая их, но осознав их тотальную прямую взаимозависимость с наукой. И начнём мы с известной фразы: «Огласите, пожалуйста, весь список!»



## ПЕРЕМЕНА!

*Странное существо – человек. Бьёт, потому что любит. Воюет за мир. Работает, чтобы отдыхать. Убивает, чтобы жить. Пьёт яд ради здоровья.*

**\* \* \***

*Физик, изучающий атомы, – это лишь кучка атомов, изучающих самих себя.*

**\* \* \***

*Интересно, падение освящённой ракеты должно подорвать веру в Бога или доверие к науке?*

**\* \* \***

*Приходят свидетели Иеговы в еврейскую семью:*

*– Вы Библию читали?*

*– Уважаемые, мы её писали.*

**\* \* \***

*Вчера встретил бывшего одноклассника, который в третьем классе смеялся надо мной из-за того, что*

*я верил в Деда Мороза. Но нормально поболтать не получилось. Он торопился в церковь.*

*\* \* \**

*Если начинать любую фразу с «Вот у нас, у масонов...», все начинают слушать гораздо внимательнее.*

*\* \* \**

*Собралась Святая Троица в отпуск в кои-то веки. И думают, кто куда поедет.*

*Бог Отец говорит:*

*– Я в Африку поеду!*

*Иисус и Святой Дух спрашивают:*

*– Почему именно туда?*

*– Ну, я там первые свои эксперименты с жизнью проводил. Навещу памятные места.*

*Иисус говорит:*

*– А я в Израиль сметаюсь!*

*– А почему туда?*

*– Ну, я там человеческую жизнь свою прожил, на Кресте меня там распяли, поеду навещу памятные места.*

*Дух Святой:*

*– А я тогда в Московскую епархию наведуясь!*

*Бог с Иисусом:*

*– А почему туда?*

*– Да полечу посмотрю, как там у них, а то не был там никогда.*

*\* \* \**

*Блажен, кто верует, ибо не ведает, что творит.*

*\* \* \**

*Освящение священниками ракет – это отпевание космонавтики.*

*\* \* \**

*Под руководством Российской академии наук и церкви разработаны новые дисциплины для высших учебных заведений: квантовая иконопись, теоретическое покаяние, освящение материалов, нанопричастие, каноническая космология и ультразвуковое благовещие.*

*\* \* \**

*На субботнике в иезуитской школе сжигали отличников по астрономии.*

\* \* \*

*– Меня коллега недавно чуть до истерики не довела,  
когда рассказала, что ходила в церковь молиться об  
успешной сдаче экзамена по научному атеизму.*

\* \* \*

*Спасибо Богу за Дарвина!*

\* \* \*

*Если не можешь найти смысл жизни, попробуй  
вспомнить, где последний раз ты им пользовался.*

\* \* \*

*Если Всевышний с тобой, то чего ты боишься? А  
если нет, на что ты надеешься?*

\* \* \*

*Играл архангел соло на трубе,  
А Бог и чёрт делили мою душу.  
Кричал Господь: «Возьми его себе!»  
А дьявол злился: «Да на кой мне нужен?»*

\* \* \*

*Там, в этом небе, такие звёзды!  
Я предлагаю не ждать утра.  
Нам, турбулентным, дорога в космос;  
Вы оставайтесь, а нам пора!*

\* \* \*

*Братья и сестры! В нашей книжной лавке имеется  
только что изданный новый перевод Библии на  
современный русский язык, который отличается  
от предыдущего перевода XIX века научностью,  
доступностью и свежестью исторических фактов.  
Тираж ограничен!*

\* \* \*

*Дхарма есть – ума не надо.*

\* \* \*

*Устал от всего? Хочешь развеяться? Дождись  
кремации.*

\* \* \*

*Если бы сейчас Иисус Христос воскрес и высказал то, что думает о церкви и религии, Его судили бы за оскорбление чувств верующих.*

\* \* \*

*Никто не забыт, ничто не забыто. © Карма*

\* \* \*

*На всё воля Божья! © Гидрометцентр*

\* \* \*

*Сегодня увидел парня в футболке с надписью «Бог + Истина = Жизнь». Надеюсь, он понимает, что из этого следует: «Истина = Жизнь – Бог» и «Бог = Жизнь – Истина».*

\* \* \*

*С пенсией всё понятно. Теперь главное, чтобы с раем не обманули.*



\* \* \*

*Чем больше я читаю и смотрю новости, тем больше понимаю, что валить надо не из страны, валить надо с планеты!*

\* \* \*

*Атеизм – вера в то, что не было ничего, ничего ни с чем не случилось, и затем ничего магически взорвалось без всякой причины, создав всё, после чего куча всего магически перестроила себя без какой-либо причины в самовоспроизводящихся некто, которые затем превратились в динозавров и медленно мутировали в людей. И всё это привело к возникновению разума и логики. И эти люди пишут фантастику?*

\* \* \*

*– За кармические преступления вы приговариваетесь к семидесяти годам рутинного существования, приговор привести в исполнение немедленно!*

*В родильном отделении раздался полный отчаянья крик.*

\* \* \*

*Мальчишки и девчонки, а также их родители,  
Весёлый апокалипсис увидеть не хотите ли?  
Весёлый апокалипсис размажет тебя в фарш,  
Людской цивилизации тотальный демонтаж.*

\* \* \*

*Если освящённый спутник не вышел на орбиту,  
значит, он грешен и нечего ему делать на небесах! © Из  
объяснительной записки Роскосмоса.*

\* \* \*

*Если бы в наше время Христос написал и выпустил  
в свет Евангелие, дамы взяли бы у него автограф и на  
этом всё закончилось бы.*

\* \* \*

*Поставила трёхлетнюю дочку в угол. Немного  
постояв, вздыхает: «Выпустите меня уже! Жизнь-то  
проходит...»*

# Глава 1

## Инструкция по выживанию



Первое, о чём я попрошу тебя, дорогой читатель: не пытайся усвоить с ходу весь материал этой книги. Бегло читать её и согласно кивать головой на каждую фразу – пустая трата времени. Существует древняя рекомендация по технике чтения подобной литературы. К примеру, священные писания рекомендовано читать по одному стиху в день, по одной шаштре в сутки. И не только размышлять над этим стихом, но и стараться весь день применять его в жизни, держать его в течение дня как умонастроение. Это касается и Евангелия, и Корана, и буддистских текстов, и т. п. Данная книга не со-

стоит из кратких сконцентрированных стихов (шаштр), но, наоборот, писалась мной для подробного пояснения пути духовного развития. А потому я рекомендую тебе читать 1–2 страницы (выбери адекватный для себя объём сам) и сутки над этим размышлять, держать в уме появившееся умонастроение, применять по возможности в течение дня. А уже потом двигаться дальше. Такой подход позволит тебе, дорогой читатель, сократить время для перевода знания в прямое ощущение и опыт. Это каждый раз будет удерживать в тебе часть полученного знания куда лучше и надёжнее, нежели простое запоминание информации умом. Двигаться вперёд по тексту будет куда легче. Позволит начать трансформацию себя и своей жизни с первых прочитанных строк. Итак.

Мы начнём с того, что я поздравляю тебя. Ибо для получения в свои руки данной книги тебе нужно было потратить много сил и времени. Тебе нужно было совершить массу правильных поступков, принять верные решения, возможно, обзавестись настоящими и преданными друзьями, которые тебе данную книгу вручили для обязательного прочтения. В чём же удача? Во-первых, в том, что данное знание невозможно получить опытным путём, сколько бы лет ты ни прожил. Догадаться о нём также невозможно. Получить его можно только от духовного мастера, благодаря линии преемственности учителей, непрерывной цепи передачи знания. Или, в крайнем и редком случае, его можно получить от такого человека, как я, кто не является духовным учителем

или, по крайней мере, таковым себя не считает, но кто уже многие годы потратил на освоение этой информации, проверил на себе её подлинность, получил результат и, продолжая двигаться дальше, приглашает тебя идти вместе. Дхарма утверждает: «Из многих тысяч людей едва ли один стремится к совершенству, а из достигших совершенства едва ли один воистину познал Бога». Мои поздравления, читатель, ты попал в число тех единиц из многих сотен тысяч, кто получил шанс обрести это знание. Дорожи этим. Хотя что я говорю? Ты и сам со временем убедишься в том, что только этим и стоит дорожить.

В этой главе мы рассмотрим точное определение слова «знание», его суть и смысл. Ибо от ясного понимания, о чём идёт речь, от точности формулировок понятий зависит результат твоей дальнейшей судьбы, ни больше ни меньше:

Знание – то, что избавляет от страданий.

Основой знания являются здравомыслие и совесть, а не обрядовость и навязанные общественные догмы. В знании, а тем более в знании духовном, авторитетность источника есть не изначальная позиция слепой веры на слово, но поэтапный рост доверия вследствие проверки на личном опыте результативности преподанного. Именно поэтому главное отличие истинных мастеров от различных ряженных персонажей, самоименующих себя духовными наставниками, заключается в простом: ряженный лжеучитель всегда будет настаивать на утверждении: «Верь мне! Верь в это!», в то время как истин-

ный мастер будет твердить тебе неустанно: «Проверь меня! Проверь это!» По этому простому признаку ты, мой друг, теперь легко отличишь духовного учителя от самозванца.

Ещё раз, главное в духовном знании и в пути саморазвития – здравомыслие и совесть. Именно они должны быть двумя сияющими маяками в твоём жизненном плавании, как две координирующие точки на экране системы посадки самолёта. Здравая разумность и чистая совесть не дадут тебе запутаться в дебрях книг, учений и многословия. Эти два инструмента были даны тебе Богом с самого твоего рождения для того, чтобы ты мог самостоятельно отделять нужное и полезное от мусора. Аналитическое мышление есть дар. Не бойся думать, размышлять, подвергать сомнению. Бог не хотел видеть людей как послушных зомби. Богу не нужны рабы. У Бога и так есть всё. Богу нужны друзья, умные, добрые, смелые, смекалистые, задорные, смыслённые, с юмором, с которыми можно разделить радость жизни. Я уверен, дорогой читатель, что ты и сам хотел бы быть окружён такими друзьями. И немудрено. Ведь ты создан по образу и подобию, из того же «теста».

И раз уж мы заговорили и будем говорить о Создателе Вселенной, я сразу хочу предупредить тебя, уважаемый читатель, что зачастую буду говорить о Боге в женском роде. И тому много причин. Во-первых, существо, находящееся за пределами относительности, не обладает половой принадлежностью, по таковой не делится, ибо само деление в аб-

солютной природе невозможно априори. Там всё и все есть Одно. А во-вторых, мне гораздо приятнее говорить о Боге как о нашей с тобой истинной Маме, ибо при такой точке зрения многие аспекты наших взаимоотношений становятся более понятными. И кстати, обрати внимание: практически все люди на Земле, независимо от языка общения, воспитания, национальности, в момент крайней опасности кричат интуитивно одно и то же слово. И это слово отнюдь не «папа». Нет. Это слово – «мама!». Есть о чём задуматься, отступая от темы. Так что пусть тебя, читатель, не волнует, если где-то далее по тексту ты увидишь, что я обращаюсь к Богу как к Ней. Плюс моя личная рекомендация: я советую мужчинам обращаться к Богу в женском роде, то есть как к Ней. А женщинам – наоборот, общаться с Богом, как с Ним. Ибо, по сути, это соблюдение такого же баланса в отношениях, как в семье, но вместо мужа и жены здесь присутствует душа и Бог. Это есть принцип построения любовных отношений между противоположностями. Но если тебе удобно иное общение с Богом – я не настаиваю. К тому же в Дхарме описано несколько форм личных отношений с Богом. Это отношение к Богу как к Создателю (хозяину Вселенной, владельцу, начальнику, царю). Это отношение ребёнка к родителю (причём в обе стороны, человек может считать Бога своим ребёнком или своим родителем). Это отношение друга к другу (равная дружба). Это отношение между возлюбленными (человек может относиться к Богу как к своему мужу, жене,

возлюбленному). И это отношение к Богу как к непостижимой Тайне.

В этой книге я буду иногда употреблять буквально несколько терминов на санскрите, хоть и сам всегда выступал против использования иностранных слов. Но такие данные понятия очень ёмко и точно описывают сразу многое и потому крайне удобны в данном тексте, в нашем с тобой, дорогой читатель, общении. К тому же ты будешь встречать эти понятия, когда в будущем станешь читать другие книги по данной тематике. И чтобы ты сразу понимал точно, о чём идёт речь, мы с тобой рассмотрим по ходу повествования буквально несколько слов санскрита. Повторяю, только потому, что они широко используются в другой литературе на данную тему.

Итак, повторим: Дхарма – естество, суть, естественная природа, следование своей природе. Но также слово «Дхарма» означает и «прямая обязанность», «долг», «предназначение». Неестественность (а-Дхарма) также имеет своё точное определение:

А-Дхарма (неестественность) – желать то, что тебе не принадлежит.

Именно это, мой друг, привело тебя к рождению на данной планете. Проще говоря, ты, как и я, позавидовал в какой-то момент Богу. О нет, это не была жуткая и раздражающая душу зависть. Вовсе нет. Но лишь мимолётное чувство неудовлетворённости. Что-то вроде «как же круто быть



таким». И в тот же миг ты слетел с высот Небесных на нашу бренную Землю, ибо Бог тут же удовлетворил твоё невысказанное желание прочувствовать, каково это — быть владельцем чего-либо, быть контролирующим что-либо. Желание контролировать и владеть — единственная причина рождения в материальном мире. Некоторые мудрецы говорят об этом так: «Планета Земля — это место, где души прячутся от стыда перед Богом». Ибо только здесь мы можем реализовать это неудовлетворение своим изначальным положением души, отделённой от Целого, пусть и иллюзорным способом. Бог просто выполнил наше тайное желание, не более. Мало того, данный паттерн поведения (зависть к благу другого) сохраняется у рождённых на Земле. И я приведу точное определение:

Вор — тот, кто посягает на то, что ему не принадлежит. Это является единственной причиной рождения в материальном мире. Что угодно в жизни может оказаться ядом, если превысить меру необходимого, ибо в таком случае ты занимаешь позицию вора, отнимая у других существ принадлежащее им.

В Дхарме сказано, что при рождении каждому существу выделена определённая мера блага (здоровья, материальных благ, удачи, сил, интеллекта, разума, врождённых талантов и т. п.), которой он может владеть и которая зависит от благочестия его деятельности ранее, от уровня развития разума,

для свершения определённых задач. Если существо пытается превысить свою норму в каком-то одном аспекте своей жизни, у него отнимется в другом, и, таким образом, общий баланс сохраняется. Грубо говоря, умудрился заработать себе денег больше положенного тебе по карме – у тебя случится проблема со здоровьем. Умудрился со здоровьем всё выправить – развалится семья. Наладил отношения с женой – потерял деньги. Всё это происходит при превышении доли необходимого, данного по рождению.

Основные два желания, которые заставляют человека всё время преступать эти границы, это желание владеть как можно бóльшим и контролировать как можно большее. Чем дольше ты находишься здесь, на Земле, в данном изоляторе, тем яснее понимаешь, что именно эти два желания приносят тебе весь ассортимент страданий, боли, горя и трагедий. Чтобы избавиться от них и вернуться к Богу, в своё изначальное счастливое и естественное положение, был создан путь духовного развития, а если быть точным, путь возвращения назад, домой. Я расскажу тебе, в чём именно заключается этот самый духовный рост, ибо многих пугают воображаемые результаты. Многие люди думают, что если они начнут духовно развиваться, то вскоре они окажутся размагниченными персонажами, завёрнутыми в экзотические простыни, которые очарованно пребывают в малонаселённой глуши и целыми днями бормочут заученные из сомнительных книжек, не до конца понятные басурманские тексты. Нет, мой дорогой чи-

татель. Никуда не надо бежать. Не нужно менять деловой костюм на разноцветную занавеску. И уж точно никто не просит тебя бросать дом, семью, детей, работу и сломя голову убегать в горы, в тайгу, в храмы и пещеры или ещё куда-либо. Оставайся там, где ты есть. Оставайся таким, какой ты есть. Духовный рост и соответствующая духовная практика предназначены изменить тебя изнутри, и только изнутри. Духовный рост – это изменение внутреннего качества жизни, а не внешних декораций. Это повышение всех позитивных и желаемых тобой же качеств, а уж как следствие – рост здоровья, блага в доме, статуса в обществе, добрых взаимоотношений, психологической устойчивости. Духовная практика должна сделать тебя сильным, храбрым, добрым, честным и т. д. И если ты годами занимался «духовной практикой» и не увидел в себе данных изменений, если ты всё так же огрызаешься на людей и жаждешь приобретений, то прости, мой друг, но ты занимался все эти годы какой-то ерундой. Результативность, как мы уже говорили, есть наиважнейшее качество истинного духовного пути саморазвития. Если внутреннего роста не случилось, стало быть, ты попутал тропинку, сбился с лыжни, дал конкретного «крюка», который, как известно, начинается с фразы: «Ребята, я знаю короткую дорогу».

В вечном балансе «радость/страдание» на пути нашей жизни духовное знание есть не что иное, как дающее радость и преимущества, ощущение осмысленности и счастья. И в том числе такие качества, благодаря которым все хорошие,

добрые и порядочные существа хотят иметь с тобой дело, хотят иметь с тобой близкие взаимоотношения. Некоторые вещи я буду повторять на протяжении всей книги для твоего лучшего запоминания, и настала пора в этом месте повторить следующее, так сказать, кольнуть китайской лечебной булавкой в болезненное место:

Прагматичность, результативность и эффективность – три принципа духовной практики в реализации знания.

Ежедневное применение в домашнем быту и окружающем мире – вот для чего духовное знание было создано изначально.



Следующее, что мы с тобой, уважаемый читатель, рассмотрим, это преимущества того человека, который обладает знанием. Это выражается в балансе «личное мнение / следование знанию». В то время как большинство людей руководствуются в жизни исключительно своим личным мнением и своим недолговременным опытом, человек, находя-

щийся в знании, имеет возможность пользоваться мудростью, которую многие тысячи лет самые мудрые люди этой планеты бережно передавали друг другу сквозь время, проверяя раз за разом на себе её эффективность. Это как сравнить человека, который прошёл обучение в лучшей автошколе, причём с навыками экстремального вождения и под руководством заслуженных тренеров, с тем, кто учился водить машину самостоятельно у себя в деревне по единственной имеющейся там сельской дороге. Первый не только знает в совершенстве правила дорожного движения, возможности своего автомобиля, секреты вождения в аварийных ситуациях и обладает пониманием работы двигателя и прочих механизмов автомобиля, но и тренировался на оживлённых улицах под присмотром мастера. У второго ничего этого нет, он «сам с усами». Подобное же отличает человека, живущего по законам Дхармы от простого обывателя, у которого на всё в жизни имеется своё личное мнение, основанное на сомнительном опыте. И в данном ключе мой учитель сказал прекрасную фразу: «Человек – не муха, чтобы садиться на всякую попадающуюся на пути гадость и пробовать её на вкус. У него есть учителя, которые преподают знание». У человека в Дхарме есть преимущество. Ему было дано знание, что стоит пробовать, а что не надо, ибо «малыш, если ты тронешь горячий чайник, то обожжёшь пальчики». И так называемые «наказания Божьи» тут вовсе ни при чём. Бог никого и ни за что никогда не наказывал, не наказывает и не собирается. Но

сама Вселенная, Им (Ею) созданная, вся эта невообразимо огромная игровая площадка для детей Божьих (а ими являются все живые существа) такова, что может принести боль, травмы и прочие страдания, если неправильно использовать аттракцион, не по прямому назначению. И потому Бог дал инструкцию (Дхарму) всем своим детям, говоря этим: «Любимые мои малыши! Я сделала для вас самую лучшую игровую площадку. Это прекрасный аттракцион, волшебный луна-парк. Но здесь есть правила, которые стоит помнить и выполнять, если хотите, чтобы игра принесла вам радость и наслаждение, а не горе. Будьте умницами, не расстраивайте маму. Идите играйте».

Дхарма была нам, людям, дана так давно, с тех пор прошло столько времени и столько всего произошло на нашей планете, что мы с тобой сейчас только-только пытаемся собрать воедино части разорванной в клочья данной инструкции, дабы восстановить её, найти недостающие отрывки, сохранить и передать детям. Я к тому, что всё и многое мной здесь описанное не является конечной истиной, законченным инструктажем, но сие — лишь часть восстановленного знания, которое уже даёт потрясающие результаты каждому, кто начал применять всё это в своей жизни. И ты сам вполне можешь внести в эту инструкцию свои дополнения, которые явятся результатом опыта, обдумывания, анализа и проверки. Заметь, я говорю о дополнениях уже данного тебе.

Ибо то, что здесь описано, проверено и работает. И как в любой области знания, здесь также уместно замечание: сначала постигни азы, а затем придумывай новое. Чтобы придумать новую, более совершенную модель велосипеда, ты как минимум должен изучить принцип работы цепной передачи, освоить навыки балансировки, выучить правила движения, узнать о физических характеристиках металлов и прочих материалов и т. д. И только после этого ты будешь аргументированно вносить изменения в конструкцию. В этой книге мы с тобой, читатель, и рассматриваем эти самые азы. Я надеюсь, мы на этом не остановимся.

Известное выражение «знание – сила» является опасной ложью. Знание не является силой, но даёт лишь шанс на обретение таковой вследствие применения оно́го. Духовное знание – не есть информация, полученная тобой и уложенная в мозг посредством согласия и понимания, но опыт, который является следствием практики и доказательства верности полученной информации. Знание – это навык, не требующий размышления, и этим оно отличается от информации. Только такой навык способен изменить вашу жизнь, ибо превращается в силу, в энергию, способную трансформировать реальность и вас самих. Всё, что ты прочитал, услышал и посмотрел, что является теорией, умрёт вместе с телом, ибо записано лишь в нейронных сетях твоего мозга, если ты не превратишь это в опыт, который записывается на

более глубоких слоях разума и переходит в следующее твоё рождение, проявляясь изначальным врождённым качеством на уровне интуиции, прямого чутья.

У духовного знания, у Дхармы, есть четыре качества, определяющих его истинность. Придерживаясь этих четырёх качеств, ты всегда сможешь выбрать верную дорогу, найти правильный путь в жизни. Эти четыре качества тотальны, касаются всего и всякого внутри и снаружи, и они таковы:

Четыре качества (и принципа) Дхармы: простота, чистота, доброта и правдивость.

Рассмотрим же их подробно, дорогой читатель.

## **1. ПРОСТОТА**

Простота есть стремление к аскетичности, умение довольствоваться необходимым. Здесь также следует точное определение понятия «необходимое»:

Необходимое — то, что позволяет человеку оставаться здоровым и выполнять свои обязанности.

Тот является вором перед Богом, кто желает незаслуженное, сверх своей, данной ему, меры. Сколь много практических правил следуют из этого. Например, правило, которое наша семья передавала поколениями от прадеда к деду, от деда к отцу, от отца мне и будет передано мной моим детям:



**«Никогда не живи в долг!»** Ибо желаешь незаслуженное, и оно принесёт тебе страдание. Дело в том, что каждому человеку от рождения дан предел возможного к приобретению материального блага, исходя из его задачи на этой земле, его силы, таланта, условий реализации и роста. Всё, что человеком желанно сверх этого и что он старательно пытается приобрести себе, является лишь *анартхами*.

**Анартха (санскрит) – капкан, препятствие, нечто лишнее, ненужное, отвлекающее. Ловушка для разума, которая мешает тебе быть счастливым.**

Поэтому постарайся сказать «нет» кредитам, ипотекам и прочему «возьму в долг». Но то, что ты заслужил, само придёт к тебе в руки или станет возможным к приобретению, едва ты сам это заработаешь. Ибо твоё по праву может принести тебе счастье, но хитростью полученное в долг (незаслуженное) в любом случае принесёт тебе страдание. Вопрос времени. Ты не готов с полученным справиться психологически, а потому покуда Богом тебе этого не было дано. Береги своё и не бери чужого – куда уж проще? И чем меньшим ты научишься обходиться в мире, тем меньше будет у тебя нервотрёпок, забот, головной боли, истерик, неудовлетворённости и прочих проблем. Это даст тебе свободное время для размышлений о действительно важных в жизни вещах, для твоей практики, для простой радости от бытия. Будь проще, и Бог к тебе потянется.

Читая эту книгу, ты вскоре увидишь, что многие моменты в ней пересекаются и повторяются от главы к главе, от раздела к разделу. Прочитав её до конца, осознав написанное и применяя всё это на практике, ты вскоре поймёшь, что Дхарма в целом также склоняется к простоте, к нескольким кратким рекомендациям. И данная книга – всего лишь подробное их изложение. На самом же деле всё очень просто, немудрёно и тезисами укладывается буквально в несколько страниц, когда знаешь суть изложенного. И в Дхарме же сказано: Бог является самым простым существом во всех мирах.

## 2. ЧИСТОТА

Чистота во всём. Во внутреннем пространстве и во внешнем. Тотальный принцип. Чистой также должна быть деятельность. Понятию «деятельность» соответствует определение:

Деятельность (карма) – это мысли, слова и поступки.

Также чистыми должны быть тело, одежда, пространство, еда, вода и прочее вокруг. Мы сейчас говорим об абсолютных стандартах, коим следовать в полной мере на данной планете попросту невозможно, ибо мы ограничены её природой и несовершенством своих чувств. Но мы таки обязаны

(слово «Дхарма» переводится также как «обязанность перед Богом») стараться всячески двигаться к этому, приближаться в своей жизни к данным стандартам. Ибо чем ближе мы к ним, тем меньше в нашей жизни будет страданий и тем ближе мы будем к состоянию здоровья и счастья, тем больше будут наши шансы на выживание в этой Вселенной и на освобождение с этой планеты.

### 3. ДОБРОТА

Известная тысячелетняя мудрость:

Доброта и глупого в рай пропустит, а злого и ум его  
в погибель приведёт!

А потому доброта идёт вперёди интеллекта, ума. Лучше быть добрым и глупым, чем злым и умным. И уж каждый слышал в своей жизни знаменитое утверждение: «Милосердие выше справедливости». Соблюдение закона «око за око» не требует от нас ни малейшего усилия в работе над собой. Это животный закон, закон демонической природы разума. «Демонический разум» – понятие как способ объяснения для ума разницы в природе разума живых существ. Суть такова: природа разума живых существ делится на «божественную» и «демоническую» в соответствии с разными глубинными мотивациями. Можно называть как угодно, «светлые» и «тёмные», к примеру. Проще говоря, «тёмные» – это

эгоистично настроенные существа. Они живут исключительно для себя. Мир для них – предмет потребления, а не служения. Их платформа жизни – «хочу себе, дай мне». Они, подобно чёрной дыре, затягивают в себя мир, стяжают его себе, пытаясь всё в мире получить извне. Они либо пытаются хитростью или насилием взять от мира желаемое, либо торгуются с ним. Слова «дар» и «любовь» не из их лексикона. «Светлые» же, наоборот, тянутся к состраданию, к служению во благо других. Им больше нравится дарить, нежели получать. Мир для них – объект служения и дружбы, а не стяжания. Они подобны звёздам, излучают в мир вокруг себя энергию, свет, тепло. И чтобы яснее понять природу «тёмных», существует простое определение: цели и стимулы всей жизни у «тёмного» (существа с демонической природой разума) ограничены четырьмя животными инстинктами.

Демоническая природа разума человека определяется четырьмя животными инстинктами, которые единственно служат стимулами к деятельности: еда, сон, секс и самооборона.

Вне этих четырёх принципов «тёмных» ничто не интересует в жизни. Вся их демоническая цивилизация, в сущности, построена исключительно для удовлетворения этих четырёх инстинктов. Еда – дешевле, разнообразнее, вкуснее, доступнее. Сон – комфортнее, дольше. Секс – доступнее, разнообразнее, безопаснее. Самооборона – оберегать себя, своё и первые три аспекта. На этом их интересы в жизни за-

канчиваются. Слово «доброта» – вне их лексикона, его заменяет слово «выгода». «Тёмные» соблюдают принципы этики, воспитанности, культуры, нравственности лишь потому, что это приносит лично им «доброе имя», хорошее общественное мнение о них, статус и прочее. Детей они рожают для того, чтобы получить от них свою же безопасность в будущей старости. Для них все эти вещи – элемент торговли во имя собственного блага, не более. Такие люди в ведической культуре на санскрите именуются «карми».

Шесть качеств демонической природы разума: гордость, жадность, зависть, гнев, вожделение и страх.

Именно эти шесть качеств не дают человеку воспринимать духовное знание, развиваться, двигаться в сторону освобождения. Зависть – аспект, который в первую очередь отрезает человеку путь к духовному развитию. Но мы с тобой живём в мире, где люди с божественной и демонической природой разума перемешаны и ежедневно соприкасаются друг с другом. Мало того, порой для реализации какого-либо проекта требуется сотрудничество одних с другими. В связи с этим есть формула, которая является безупречным оружием в руках «светлого»:

Хочешь договориться с демоном – покажи ему золото.

То есть если ты хочешь в чём-то склонить к сотрудничеству «тёмного», убеди его в том, что данная сделка будет вы-

годна в первую очередь для него самого. Данный подход не будет эффективным при общении со «светлыми» людьми, ибо они следуют принципам сострадания, совести, любви, чести, служения. У них другие приоритеты. Они живут, следуя принципам, а потому являются неподкупными в тех ситуациях, когда дело не касается профессиональных торгов. И этот принцип можно описать здесь так же просто и кратко:

Бог не торгуется и не ведёт переговоров.

Бог непоколебима и неподкупна. Тьма невежества, напротив, изворотлива и хитра, всегда торгуется, ищет любые способы договориться во благо себе.

Чаще других я слышу вопрос: «Я не знаю, как мне поступить, какое решение принять, что я должен сказать?», и на это в соответствии с описанным мной чуть выше есть тактический совет:

Если ты сомневаешься в том, как поступить, что сказать, какое принять решение, – поступи так, как на твоём месте поступила бы высшая любовь, и ты никогда не ошибёшься.

Доброта, человечность превыше всего остального. Без неё всё остальное теряет смысл. По этому поводу есть замечательная история про одного школьного учителя. Однажды школьный учитель нарисовал на классной доске цифру «1», повернулся к классу и сказал: «Это – ваша человечность, ва-

ша доброта, самое необходимое в жизни качество». Затем рядом с цифрой «1» написал «0» и сказал: «А это – ваши достижения, которые с человечностью увеличили вас в десять раз». Ещё один «0»: «Это опыт, с которым человек стал 100». И стал добавлять нули – успех, смелость, сила и т. п. «Каждый добавленный ноль облагораживает человека ещё в десять раз», – сказал учитель. Вдруг он стёр цифру «1», стоящую в начале ряда цифр. На доске остались никчёмные, ничего не значащие нули. И учитель сказал: «Если в вас нет доброты, человечности, всё остальное ничего не стоит!»

## 4. ПРАВДИВОСТЬ

Недаром славянская ведическая культура многие тысячи лет говорила: «Правда – кратчайший путь к Богу!» и называла мир Бога словом «Правь», откуда пошли и соответственные этому слова «праведность», «право», «правый», «правильный». Что есть правда в сути своей? Это отсутствие искажения. Правда отличается от истины, и в понимании этого нам поможет известная история.

Пришёл к десяти мудрецам человек, который никогда не видел одного предмета. Он назвал предмет и попросил объяснить ему, что это такое. Он сел на стул, а вокруг него расположились десять мудрецов.

И первый мудрец сказал:

– Это цельное!

Человек согласно кивнул, мол, понял.

Но второй мудрец сказал:

– Это состоит из частей!

Человек задумался:

– Что-то не сходится. По-моему, эти двое противоречат друг другу.

Третий мудрец молвил:

– Это висит!

Четвёртый сказал:

– Это катается по земле!

Пятый вставил:

– Это кислое!

Шестой встрял:

– Это сладкое!

Седьмой поднял голову:

– Это жёлтое!

Восьмой возразил:

– Это оранжевое!

Девятый:

– Это является причиной, из которой вырастает дерево!

Десятый:

– Это следствие жизнедеятельности дерева, дерево порождает его!

Человек совсем запутался и сказал самому себе:

– Эти люди ничего не знают о предмете. Каждый из них



противоречит другим. Они все лгут мне!

И вдруг из дальнего тёмного угла поднялся старец, подошёл к человеку и сказал ему:

– На, укуси! – и протянул ему апельсин.

И тогда человек увидел, что все десять мудрецов говорили ему правду. Истиной же является лишь сам апельсин, о котором можно узнать, лично вкусив его. Так же и тени, отбрасываемые предметом на окружающие стены, могут быть разные в зависимости от поверхности стен и направленности источника света. Так и с Богом. Так и со знанием. Правда у каждого своя, и порой кажется, что преподающие духовное знание учителя противоречат друг другу, но это не так. Они лишь указывают на разные качества и аспекты истины. Хороший пример этого – мировые религии и разные философские учения.

Решимость соблюдать четыре принципа Дхармы и следование путём служения во благо всех живых существ – выше и важнее любых обрядов, догм и религий!

Я напому тебе, дорогой читатель, о древнейших архетипичных символах мира, каждый из которых нёс в себе множество основополагающих значений и образов. И сейчас мы вспомним о таком символе, как «пирамида». Это символ нисхождения и восхождения. Любой абсолютный аспект Вселенной, согласно этому символу, расширяется и делится на множество при понижении уровня, и чем глубже он

опускается в материальный мир и ниже по уровню разума, тем больше отбрасывает отражений. Дхарма – не исключение. Исходя от Бога, знание начинает отбрасывать отражения, едва попадая в мир относительности. На высших уровнях – это вечное предназначение души перед Богом (её позиция служения Богу), а далее она начинает принимать различные формы согласно статусу живого существа, его принадлежности к биологическому виду, его форме тела, его врождённому таланту к деятельности, его семейному положению, возрасту и далее, и далее. Нужно понимать, однако, что все эти различные положения Дхармы суть отражения одной первоначальной. Отражения не противоречат свету, который их отбрасывает, но искажаются в зависимости от поверхности, на которой проявляется тень. То же самое происходит с изначальной Дхармой – так она становится разной и отличной в зависимости от обстоятельств жизни, от обусловленности живого существа (души). Например, у человека и птицы Дхарма на уровне их различия разная. У мужчины и женщины на уровне их отличия она также разная. У взрослого человека и у ребёнка Дхарма разная на уровне отличия в возрасте. У дворника и министра Дхарма также различна на уровне их профессии. И так далее. Но чем ближе отражения к источнику света, тем меньше этих отличий, и в конце концов всё сливается в Одно.

Осознание и понимание Дхармы, постановка данной цели в высочайший приоритет жизни дают человеку устойчи-

вое ощущение осмысленности бытия и внутреннего счастья. Если в человеке данное понимание отсутствует или он пока не готов принять разумом это своё истинное положение и цель, то состояние внутреннего счастья ему может дать отречение. Отречение – это непривязанность к плодам деятельности, когда человек концентрируется на достижении безупречности в процессе деятельности, а не на результате. Повторю: если нет позиции служения Богу, то людям, находящимся ниже по уровню разума, непривязанность к плодам деятельности даст освобождение от страданий и ощущение радости.

Быть отречённым не значит не владеть ничем, но значит жить так, чтобы ничто не владело тобой.

Ты можешь быть владельцем заводов, газет и пароходов, иметь на банковских счетах большие средства, но ты должен находиться всегда в состоянии внутренней проверки: «Готов ли я в любой момент со всем этим расстаться без чувства неудовлетворённости и потери?» Иначе ты становишься рабом своих приобретений. Они становятся твоей тюрьмой, дополнительным кольцом «колючей проволоки», которое обездвиживает тебя в плане духовного роста. Всё, чем ты обладаешь, должно быть для тебя не целью, но инструментом для служения. Мало того, закон Вселенной прост:

Непривязанность к чему-либо даёт право на владение этим.

В данном разделе Дхармы есть немаловажный текст, касающийся привязанности к внешнему миру. И в нём рассматривается разница между смотрением и созерцанием. К примеру, духовно развитый человек может спокойно наблюдать вокруг себя красивых людей, дорогие вещи, роскошную материальную собственность других, при этом не испытывая ни малейшего желания обладать этим всем самому. Для него это просто есть. И это не принадлежит ему по праву. Например, в разделе «Семейные отношения» это сформулировано следующим образом:

Нам свойственно засматриваться на тех, с кем нам не по пути!

И есть простая умственная установка, повторяя которую человек, находящийся в Дхарме, тренирует свой ум и разум, наблюдая нечто вокруг себя, приводящее его в восхищение:

Не твоё. Твоим не будет.

Ты можешь смотреть на что угодно, и всё будет скользить мимо тебя, словно иллюзорный сон, декорации. Но стоит тебе начать созерцать что-либо, сразу же за этим проявится вожеление, алчность, желание иметь это у себя, быть хозяином, контролировать сие. И именно это, как мы с тобой, дорогой читатель, уже обсуждали в начале книги, привело нас к рождению на этой планете, где правят страх и насилие.

Созерцание объектов чувственного наслаждения приводит к вожелению, вожеление порождает

зависть, зависть рождает гнев, а гнев разрушает разум.

Мы вспомним об этом в разделе «Семья» позже, а сейчас, раз уж в первой главе книги речь идёт о сути духовного знания, расскажу тебе, читатель, об уровнях обладания знанием. Их три.

1. *Канишитха адхикари* (санскрит) – это человек, который торгуется с Богом за личные наслаждения и находится в состоянии требования к Богу. Его типичная принципиальная ошибка: «Бог служит мне, а не я Богу». Эту же ошибку *канишитха адхикари* проявляет по отношению к своим учителям, ибо считает, что учитель находится рядом с ним для того, чтобы решать его проблемы, чтобы служить ему. В то время как в истинном свете всё должно быть наоборот. Такой человек считает, что весь мир предназначен служить ему лично.

2. *Мадхьяма адхикари* – это человек, который следует знанию и принципам, пытается очищаться, работает над собой. Часто такой человек служит Богу и старается выполнять предписания учителей, всё ещё в надежде получить за это от Бога оплату в виде даров себе. Это чаще всего путь религии в мире, налаживание отношений с Богом и зачастую искреннее желание получить знание и встать на путь духовной практики, путь саморазвития. Такой человек пытается познать Бога и договориться с Ним.

3. *Утамма адхикари* – человек, полностью отрёкшийся от мира и предавший себя Богу, слуга Бога, более не обладаю-

щий личными эгоистическими желаниями вовсе. Такой человек служит Богу без остатка.

Соответственно этим трём уровням обладания знанием существует три уровня веры. Да, дорогой друг, мы так часто слышим в обиходной речи слово «вера», но мало кто вразумительно может объяснить, что это такое. А между тем вера бывает разная. И вот эти три уровня веры, которые соответствуют трём уровням обладания знанием и следования Дхарме:

1. Вера в Бога (в Его существование) основана на слепой надежде без обладания достоверным знанием и без доказательной базы, а потому не эффективна и не результативна. Человек на этом уровне не знает точно, есть ли Бог, но на всякий случай следует предписанным какими-либо источниками обрядам, дабы получить лично для себя позитивный результат, то бишь спасает свою шкуру впрок. Именно это и называется первым уровнем веры, верой «в Бога»: «Я не уверен, но на всякий случай...», «Я сам не знаю, но мне так сказали...».

2. Вера Богу. Это уровень, на котором человек уже точно знает, что Бог есть, и ищет пути к развитию взаимоотношений с Ним (Ней). Человек находится в процессе очистки осознания и его роста, осознанно выполняет практики. На

этом уровне человек шаг за шагом доказывает себе эффективность следования Дхарме, а потому его доверие к Богу растёт и крепнет. Но его склонности и желания всё ещё сбивают его с пути. Это положение «двумя ногами на обоих берегах». Человек мечется между мирскими желаниями и обязанностями перед Богом. Это процесс перехода по мосту. И чем чаще и больше человек применяет в своей жизни рекомендации Дхармы, тем ближе он становится к пониманию, что именно это является тем самым путём, который спасёт его и других живых существ от страданий.

3. Вверение себя Богу. Это человек, который полностью доверился / отдал себя Богу, которого больше не заботят мирские желания. Позиция этого человека такова: «Я более ничего не хочу себе, но скажи мне, что нужно Тебе, и я буду всячески стараться это исполнить. Я – Твой друг и всегда к Твоим услугам». Именно об этом уровне говорят замечательные и всем известные слова: «Вверяю Тебе тело и душу свою!»

# Три метода познания

1. Пратьякша – всё потрогать своими руками, эмпирический путь, опытным путём.
2. Анумана – теоретическое знание, наблюдения и размышления, аналитический метод.
3. Шаббда – передача знания от авторитетного источника. Узнать у того, кто уже прошёл это, имеет опыт в этом и достиг высоких результатов.

В Дхарме указано, что эффективность и результативность этих методов повышается от первого к третьему и соответствует разным уровням развития разума у людей.

Также у каждого живого существа, рождённого в материальном теле, есть три изначальных недостатка.



# **Врождённые недостатки любого живого существа, рождённого в материальном теле:**

## **1. НЕСОВЕРШЕНСТВО ЧУВСТВ**

Ограничение есть абсолютное качество, проявляющееся, таким образом, во всём во всей Вселенной. Душа ограничена, как и всё в этом мире. Ограничена набором инструментов, которые она использует для деятельности. И каждый инструмент её также ограничен. Тело ограничено. Набор эмоций ограничен. Воображение ограничено. Органы чувств ограничены. Каждая душа использует для реализации своего опыта разное тело. Но любое тело имеет ограничения в диапазоне восприятия. Человек не способен слышать ультразвук, но собаки, дельфины и летучие мыши его прекрасно слышат. Человек не способен видеть в темноте, но любой ночной хищник этим качеством обладает в полной мере. Человек не способен почувствовать тонкую разницу в температуре или вибрации, но любое пресмыкающееся имеет такое качество. Человек имеет очень ограниченную способность к ориентированию в пространстве, но перелётные птицы или мигрирующие рыбы без труда находят свой

дом за многие тысячи километров. Человек очень примитивен в плане чувствительности к сейсмической активности, но большинство животных чувствуют приближение землетрясения за несколько часов. И нужно учесть, что человек также обладает теми талантами и качествами, которых нет у других видов живых существ. Все мы по-своему ограничены, а потому не в состоянии в полной мере узреть истинную картину мира, каков он на самом деле.

## **2. СКЛОННОСТЬ ОБМАНЫВАТЬСЯ (ВПАДАТЬ В ИЛЛЮЗИЮ) И ОБМАНЫВАТЬ ДРУГИХ**

Этот второй недостаток является прямым следствием первого. Мы видим мир не таким, каков он есть на самом деле. Мы пребываем в иллюзии, которую издавна называли словом «морок» (отсюда выражение «не морочь мне голову») и которую на санскрите называют словом «майя». Зачастую во многих философских учениях присутствует ошибка, ибо там морок описан как «то, чего нет на самом деле». Однако это не совсем верно. Ибо:

Морок – это то, что кажется нам не таковым, каково оно есть на самом деле.

Материальная Вселенная – это часть энергии Бога, которая на санскрите называется *маха-майя* (великая иллюзия).

Поэтому душа, пребывая в теле (тонком или грубом физическом), воспринимает реальность вокруг себя изначально искажённо. Мир кажется не тем, что он есть на самом деле. Вследствие чего разум строит искажённую картину мира, основывая на ней логику, мировоззрение, аналитическое мышление и т. д. Основываясь на искажённой картине мира, существо общается с другими существами, обманывая, таким образом, и их, ибо несёт им свою «правду».

### **3. СКЛОННОСТЬ СОВЕРШАТЬ ОШИБКИ**

Что следует из первого и второго пунктов. Душа вынуждена совершать ошибки в деятельности, ибо использует изначально искажённые вводные задач. Поэтому одно из важнейших высказываний Дхармы гласит:

Путь к Дереву Истины лежит по листьям ошибок.

Не бойся совершать ошибки, ибо ошибаться – это нормально, неизбежно. Таков путь. Это является одним из самых важных правил в вопросе воспитания детей, и к этому мы ещё вернёмся позже в соответствующей главе книги. Но здесь же приводится дополнение:

Единожды совершивший ошибку – ученик, как и все люди. Совершивший её вторично – рассеян, невнимателен. Совершивший ошибку в третий раз – глупец.

И так как наш первый раздел книги рассматривает Дхарму как путь саморазвития и обретение самоконтроля, то я здесь приведу 13 правил для разума, которым ты, уважаемый читатель, будешь следовать, если у тебя есть желание избегать страданий. Ибо цепь порождения страданий всегда одна: неведение – ошибка в деятельности – страдание.

# **Тринадцать правил для разума**

## **1. ПРОЩАЙ ПРЕДАТЕЛЬСТВО, НО НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ К ОТНОШЕНИЯМ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ ПРЕДАЛИ**

Мы все совершали те или иные действия, пусть даже самые дурные, исходя из одного стремления – мы все хотели быть счастливыми. Но далеко не все знали путь к этому самому счастью. А потому ошибались. Не осуждай дурные поступки других людей, ибо этими поступками они так же хотели приблизить себя к состоянию счастья, как и ты сам. По этому поводу в христианстве есть замечательная позиция: «Ненавидь грех, но прощай грешника». Нормально, праведно ненавидеть воровство или насилие, но прости вору или совершившему насилие, ибо его уровень разума и самоконтроля не позволил ему на тот момент увидеть в том дурное или удержать себя от того. Он просто до этого ещё не дорос. И мы все были такими когда-то. Каждая бабочка была куколкой. Каждый мудрец когда-то был глупцом. Каждый праведник когда-то был грешником. Но, учитывая низкий уровень разума и совести человека на момент «здесь и сейчас», если он демонстрирует недостойное поведение, держись от

него подальше, сохраняя дистанцию. Как должно держаться подальше от глупого малыша, который размахивает заряженным оружием. Это просто вопрос безопасности.

## **2. ПРИШЛА В ГОЛОВУ ИДЕЯ? ЗАПИШИ. КОГДА-НИБУДЬ ОНА ТЕБЕ ПРИГОДИТСЯ!**

Ты и сам знаешь, дорогой читатель, как часто нужная или гениальная мысль приходит не вовремя. Это происходит потому, что подобная информация нисходит свыше в твой разум в момент умственного затишья, когда во внутреннем диалоге происходит пауза. А она у обычного человека происходит, как правило, спонтанно, ни к месту, ни ко времени. У человека, который занимается духовной практикой, подобное рождение гениальных идей зачастую происходит во время занятий медитацией по той же причине, но в данном случае молчание ума является заведомо поставленной задачей. Что в этот момент в головушку свалится – одному Богу известно, но ясно одно: терять сие не стоит, а таки должно заставить себя всё это тщательно записать в отдельную книжечку или блокнотик и положить на полочку до поры. Ибо, вот увидишь, настанет день и час, когда этот дар станет актуальным для тебя.

«Если у вас есть яблоко и у меня есть яблоко, и мы обменяемся этими яблоками, то у вас и у меня останется по одному яблоку. А если у вас есть идея и у меня есть идея

и мы обменялись ими, то у каждого будет по две идеи!» ©  
*Бернард Шоу*

### **3. ОПАЗДЫВАЕШЬ? НАЙДИ СПОСОБ ПРЕДУПРЕДИТЬ ОБ ЭТОМ. ЭТО УВАЖЕНИЕ, А УВАЖЕНИЕ – НАЧАЛО ЛЮБЫХ РАЗВИВАЮЩИХСЯ ОТНОШЕНИЙ.**

В главе «Взаимоотношения» мы рассмотрим это подробно, но пока осознай следующее: уступки, вежливость, тактичность – всё это признаки внутренней силы, а не слабости. И если ты внимательно посмотришь на мир вокруг, то увидишь, что у всех живых существ происходит в жизни одно и то же, невзирая на разницу формы тела, на разницу в окружающей обстановке, в среде обитания и т. д. Все мы строим взаимоотношения между собой, учимся этому, по сути, учимся любви. Богатые мы или бедные, маленькие или большие, взрослые или дети, люди или животные/рыбы/птицы/насекомые, но мы все стремимся к повышению уровня и качества взаимоотношений, не более того. Всё остальное – театральные декорации, бутафория по большому счёту. И в данном контексте ты убедишься, насколько поразительные результаты приносит указанное в третьем пункте простое правило. И помни также: **точность – вежливость королей.**

## **4. ГОВОРИ ПРАВДУ, И ТОГДА ВСЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ТВОИ СЛОВА ВОЗЬМЁТ НА СЕБЯ САМ БОГ.**

Правда – абсолютное качество Бога. Если ты действуешь правдиво, то становишься воистину подобен Богу. И в этом случае вся Вселенная встаёт на твою защиту, на твою сторону. Правда – это путь, который тебя освобождает, не приносит кармы, но, напротив, распутывает кармические узлы, связывающие и удерживающие тебя здесь. К тому же, если ты говоришь правду, не придётся запоминать свою ложь, чтобы не попасться на ней позже. Помни:

Доверие и жизнь теряют только раз.

## **5. НЕ РАСПРОСТРАНЯЙ СПЛЕТНИ. РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГДА БУДЕТ ПЛОХИМ ДЛЯ ТЕБЯ ЖЕ**

Что бы человек дурного ни транслировал в мир, оно вернётся к нему же в сути своей, изменив по дороге лишь внешнюю форму доставки. Есть смешной пример оборота кармы, когда папа злой пришёл с работы и наорал без причины на маму, а мама с испорченным настроением пошла и наорала на подвернувшегося сына. Сын же, в свою очередь, обидев-



шись, пнул ногой кота, а кот пошёл и нагадил в тапки папе. Круг замкнулся. Смешно, но таки верно. Мир, являясь единой, тотально взаимосвязанной системой, находится в изначальном идеальном балансе. И стоит лишь кому-то этот баланс в своей личной жизни качнуть в какую-либо сторону, вся Вселенная тут же включает механизм возврата в изначальность. Это касается и дурных поступков, и благочестивых. Разница лишь в том, что дурные поступки будут иметь последствия негативные, а благочестивая деятельность принесёт тебе благие плоды. В этом и заключается механизм кармы, который на языке физиков именуется законом сохранения энергии. Есть лишь один род деятельности, не создающий никакой кармы, ни благой, ни дурной, и эта деятельность называется на санскрите «бхакти», или попросту – служение из любви. Бхакти – это самопожертвование (своим временем, силами, здоровьем, финансами, любого вида энергией), деятельность как дар во благо других, без ожидания оплаты, благодарности и наград.

## **6. ЧЕСТЬ, ВЕЖЛИВОСТЬ И ВОСПИТАННОСТЬ БЕРУТ ГОРОДА. ЭТО СТРАШНОЕ ОРУЖИЕ. ПОЛЬЗУЙСЯ ЧАЩЕ.**

Без комментариев. Ибо также к вопросу построения изначальной платформы любых созидательных отношений, которая есть уважение.

## **7. УМЕЙ ПРИЗНАВАТЬ СВОИ ОШИБКИ. НЕ МЕДЛИ И НЕ БОЙСЯ ИЗВИНИТЬСЯ. ИБО ЭТО ПРОЯВЛЕНИЕ ЧЕСТИ. ЧЕСТЬ УВАЖАЮТ ВСЕ, ДАЖЕ НЕДОСТОЙНЫЕ**

Бог всегда на стороне того, кто первым просит прощения, независимо от того, кто виноват.

## **8. ОТКАЖИСЬ ОТ ПРИВЫЧКИ ЖАЛОВАТЬСЯ. НИКОГО НЕ ИНТЕРЕСУЮТ ТВОИ ПРОБЛЕМЫ, НО ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ ОТНИМАЕТ СИЛЫ И ВЫСТАВЛЯЕТ ТЕБЯ СЛАБЫМ ПЕРЕД ДРУГИМИ.**

Есть известная история на данную тему от монголов.

После многих дней отсутствия в стан возвращается воин-монгол. Его встречают жители стана, все спрашивают его, где был, что видел, как успехи в походе. И он, гордо восседая в седле, улыбаясь, говорит: «Всё отлично! Охота была прекрасная. Полные сумки добычи. Пришлось вступить в бой с врагами, но я победил, выстоял, без единой раны! Конь в порядке. Всё хорошо. Мы – сильный народ!»

Все жители стана рады и горды. А он доехал до своей юр-

ты, зашёл в неё, закрыл полог и упал на землю. Жена спрашивает его: «Ну, как дела?», а воин отвечает: «Всё плохо! Я серьёзно ранен. Добычу и оружие отняли враги, от которых не смог отбиться в степи. Да и конь еле живой, совсем плох».

Разница между мной и тобой, дорогой читатель, и этим монголом лишь в том, что мы, согласно Дхарме, коли являемся мужчинами, и дома обязаны не посвящать родных в свои внешние проблемы – для этого у нас есть лишь старшие, духовные наставники, психологи или сам Бог. А коли ты, уважаемый читатель, – женщина, тебе повезло больше, ибо муж всегда рядом и слушать твои жалобы – его обязанность.

## **9. ЕСТЬ ТАКАЯ ТАКТИКА, КАК «ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ, НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО». ЧАСТО ЭТО – ЕДИНСТВЕННЫЙ ВЫХОД. ПОМНИ, ПРЕПЯТСТВИЕ НЕ БЫВАЕТ ВЕЧНЫМ**

Даже самая долгая ночь заканчивается рассветом! Поэтому здесь уместно привести известную, пусть смешную, но абсолютно верную поговорку: «Не можешь бежать – иди. Не можешь идти – ползи. Не можешь ползти – ляг головой в сторону цели!»

## **10. ЕСТЬ ТАКОЕ ВЫРАЖЕНИЕ: «УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ». НЕ МОЖЕШЬ НАЙТИ РЕШЕНИЕ – ЛОЖИСЬ СПАТЬ. ЧАСТО УТРОМ РЕШЕНИЕ ПРИХОДИТ САМО НА СВЕЖУЮ ГОЛОВУ**

Мы уже говорили о том, что зачастую гениальные мысли приходят во время остановки ума. Ибо черпаются порой из общего информационного поля, стоит лишь отправить туда немой запрос. Поэтому, если в твоей головушке не созрело решение, просто отправь посыл во Вселенную, сосредоточь намерение получить ответ и расслабь ум. А самый лучший способ расслабить ум и дать время на сбор информации Вселенной – это просто поспать.

**11. ДАЖЕ ПРИ СЕРЬЁЗНОЙ ССОРЕ НЕ  
ПЫТАЙСЯ ЗАДЕТЬ ЧЕЛОВЕКА ЗА ЖИВОЕ.  
ВЫ ПОМИРИТЕСЬ, СКОРЕЕ ВСЕГО,  
А СЛОВА ЗАПОМНЯТСЯ НАДОЛГО.  
И НИКОГДА НЕ ОПУСКАЙСЯ В ССОРЕ ДО  
ПРЯМЫХ ОСКОРБЛЕНИЙ (ЭПИТЕТОВ) –  
ИМЕННО ЭТО НАНОСИТ РАНУ РАЗУМУ,  
КОТОРАЯ НЕ ЗАЖИВАЕТ, И БЫЛОЕ  
ДОВЕРИЕ БУДЕТ УЖЕ НЕ ВОССТАНОВИТЬ**

Всё, что сказано на эмоциях, – пустой звук. Особенно это нужно учесть молодым девушкам, когда за ними ухаживают юноши... Ибо глупая девушка слушает, что говорит ей мужчина, а мудрая смотрит на то, что он делает. Нужно также учесть:

Чтобы нанести обиду, иногда достаточно одной секунды. Чтобы получить прощение и загладить ошибку, может не хватить и жизни.

Научись в любой ситуации следить за словами и «держаться удар». Если ты чувствуешь, что не способен сейчас выбирать слова и контролировать свою речь, то просто сожми зубы и молчи. Спустя время ты сам себя будешь за это благодарить. Если потребуется, старайся увеличить дистанцию с оппонентом, просто уйди на время. Но никогда не бей наотмашь, ни

словом, ни рукой, если только самой твоей жизни или жизни других не угрожает прямая опасность. Помни: твой враг сегодня легко может стать твоим преданным другом завтра. Всегда оттягивай до последнего момент возможного применения насилия (в том числе вербального), до крайнего, безвыходного положения, покуда не встаёт вопрос об угрозе самой жизни. В кодексе русских офицеров было правило: «Отвечать на письма лишь спустя сутки».

**12. В НАЧАЛЕ ДНЯ ДЕЛАЙ САМОЕ  
ТРУДНОЕ И НЕПРИЯТНОЕ ДЕЛО.  
СДЕЛАЛ ЕГО – ОСТАТОК ДНЯ  
БУДЕТ ЛЁГКИМ И РАДОСТНЫМ**

**13. НИКОГДА НЕ СМОТРИ  
ТЕЛЕВИЗОР. ОН УБИВАЕТ В ТЕБЕ  
ЛИЧНОСТЬ, ОТНИМАЕТ ТВОЁ «Я»**

Разумный человек опирается в своей жизни на Дхарму, ибо опыт его жизни доказывает её истинность, и на мнение учителей, не только в духовной сфере, но и в профессиональной. Также он опирается на мнение тех старших, кто примером своей жизни заслужил его доверие. Он испытывает это доверие к тем, кто своей жизнью уже демонстрирует те

высочайшие стандарты, до которых ученик видит смысл до-  
расти. Но опираться на мнение и информацию, исходящие  
от случайных, малознакомых тебе людей, – глупо и опасно.  
Ибо если ты, исходя из подобной непроверенной информа-  
ции, скорректируешь свою жизнь и это приведёт тебя к тра-  
гедии или даже к гибели, никто не понесёт за это никакой  
ответственности ни перед кесарем, ни перед Богом, ибо ви-  
новат ты сам. Полагаться на мнение случайных людей – глу-  
по и опасно, ибо они не несут за свои слова никакой ответ-  
ственности. В общем, дорогой читатель, просто возьми и вы-  
неси телевизор из своего дома. Или отключи у него антенну,  
пользуясь им как монитором для просмотра тщательно вы-  
бранного тобой хорошего кино.



# Цель

Определяющим моментом в судьбе человека является цель. От неё зависит практически всё: рост внутренних качеств или отсутствие этого роста, выбор партнёра для создания семьи, выбор профессии и многое другое. И если ты на данный момент плохо себе представляешь цель своей жизни, то самое время узнать о её критериях. Первое, что нужно знать о цели, – она делится на два основных направления. Первое – это твоя высшая цель жизни, духовная цель. Второе направление – твоё предназначение на земле. То бишь высшее предназначение и приземлённое бытовое предназначение в человеческом теле. Также любая цель может быть как истинной, так и ложной. И здесь мы проведём простейший «водораздел», который отделит истину от морока в вашем разуме:

Истина – всегда процесс. Морок – всегда объект.

Рассмотрим отличие истинной и ложной цели на примере врача. Ложной целью для врача являются: победа над конкретной болезнью, определённый статус в карьере, уровень зарплаты, конкретное открытие, место работы и т. п. Всё это – достижимые в будущем цели. Объект не всегда является материальным. Им может быть и статус врача, и победа над конкретной болезнью, и многое другое. А истинная цель вра-



ча – избавлять от страданий, когда процесс и цель являются одним целым в постоянном моменте «здесь и сейчас». Истинная цель недостижима в будущем времени, но существует всегда в «сейчас». Это процесс, а не манящая перед носом ослиная груша. Истинная цель и путь к ней – одно. Отличие будет и в результате. Истинная цель всегда, безвременно будет приносить радость, а ложная принесёт разочарование и страдание, и это – всего лишь вопрос времени. Высшую цель в жизни человека мы рассмотрим в главе «Самосознание» чуть позже, а здесь напрямую коснёмся определения цели земной. Итак, главный критерий:

Цель должна быть истинной и благородной.

Это означает, что она обязана отвечать высоким стандартам человеческой морали, нравственности, добра, человечности, сострадания, позиции служения всем живым существам во их благо и счастье. Кстати, именно по этому главному принципу женщина должна искать себе мужчину для создания семьи, определяя себе партнёра по его цели жизни. И мы к этому ещё вернёмся. Если данный критерий учтён, то остальные пункты являются прикладными:

1. Цель должна быть ясной и точной.
2. Из пункта 1 становятся ясными и точными методы достижения данной цели.
3. Должен быть живой пример достигшего цели, люди, которые, используя пункт 2, достигли пункта 1.

4. Если какой-либо пункт отсутствует, это не есть путь, а пустая трата времени.

5. Цель должна вести к смене образа жизни, к повышению жизненных стандартов.

6. Цель – это всегда вызов.

7. Нужно медитировать на цель, создать в разуме образ, представлять себя достигшим этой цели.

Высокая цель даёт силы для её реализации. Она даёт терпение для преодоления трудностей, связанных с её достижением. Мы ещё раз вспомним об этом в разделе «Духовная практика», где сказано: «Терпение – не проблема, было бы ради чего и кого. Цель определяет лёгкость терпения». Прекрасный пример этого привёл мой учитель, рассказав историю про строительство Красноярской ГЭС: на Красноярскую ГЭС в период её строительства приехал журналист брать интервью у рабочих. Он ходил и задавал им один и тот же вопрос: «Что вы делаете?», и уставшие, безрадостные люди отвечали ему по-разному: «Я замешиваю бетон», «Я кладу камень», «Я вожу песок», и лишь один человек, довольно улыбаясь, ответил: «Я строю Красноярскую ГЭС!» Почувствуйте разницу!

Я советую тебе, дорогой читатель, передохнуть, осмыслить всё сказанное в первой главе, перечитать ещё раз основное, сделать пометки на полях или выписать важное для

себя. Не торопись, тут скакать через ступеньку вовсе не стоит. Всё нужно делать поэтапно, потихоньку, в радость и без насилия над собой, и сие есть главный принцип йоги, о которой в этой книге также пойдёт речь позже. Мы будем говорить о йоге не как о лечебной физкультуре, которую преподают сплошь и рядом, в каждом приличном городе страны в многочисленных студиях. Но мы с тобой поговорим о йоге, как она есть на самом деле, как о духовной практике. А пока что впереди тебя ждёт вторая глава книги, и она расскажет о тех задачах, которые нам с тобой предстоит решить и выполнить.

- В конце первой главы, уважаемый читатель, я дам тебе первое задание: ты выпишешь аккуратно в тетрадь тех людей из своего окружения, на кого ты сам хотел бы быть похожим, и напишешь напротив каждого те качества, которые тебя в этом человеке наиболее привлекают. В течение месяца ты должен будешь встретиться с каждым из них и каждому задать вопросы: как он достиг этого, что было самым главным, определяющим в достижении?



## ПЕРЕМЕНА!

*Попал алкоголик в ад. Показывает ему бес, что да как у них устроено, и рассказывает:*

*– Вот тут у нас бар, всё бесплатно, похмелья нет, наливают круглосуточно! А вот там у нас развлечения с девочками. Всё бесплатно. Обслуживание круглосуточное. А вот у нас ресторан – ешь сколько захочешь, всё включено...*

*И вдруг видит мужик – поодаль стена огромная, а за ней слышны крики боли, отчаяния, дымом с запахом горелого мяса несёт оттуда, ужасом веет. И он тихо так спрашивает беса:*

*– А почему у вас всё здесь так прикольно, а там, за стеной, – ужасы, огонь, крики боли?*

*– А там религиозные фанатики. Они сами так захотели!*

**\* \* \***

*В советской школе проходит урок атеизма. Учительница Мария Ивановна громко объявляет всему классу:*

*– Дети, сейчас весь класс встанет из-за парт, и мы с вами обратимся в сторону неба и громко скажем все вместе, хором: «Бога нет!»*

*Весь класс встаёт и, повернув лица к потолку,*

*громко скандирует:*

*– Бога нет! Бога нет!*

*Но тут учительница замечает, что один мальчик стоит и молчит, глядя на носки своих ботинок. Она ему:*

*– Яша, а ты почему молчишь?*

*И тот отвечает:*

*– Мария Ивановна, ну, это как-то совсем не логично получается! Если там наверху никого нет, чего зря глотку драть? А если там вдруг кто-то всё же есть, то зачем заранее отношения портить?*

*\* \* \**

*Господи, дай мне сил, а, нет, не давай, я их опять не туда дену и устану ещё больше. Лучшие дай мне ума, чтобы... блин, я и так всё понимаю. Лучшие, знаешь, не дай, а заberi лень и придурь. Нет, без придури я стану скучным. А без лени меня прораб загоняет насмерть. Ладно, извини, ничего не надо. Спасибо. Себя береги!*

*\* \* \**

*Настроение: принять буддизм и отложить все дела на следующую жизнь.*

\* \* \*

*Говорят, что минута смеха продлевает жизнь на 5 минут.*

*Теперь становится понятно, почему после Сотворения жизни на земле Бог живёт вечно...*

\* \* \*

*Умирает человек. Предстоит перед вратами райскими. Возле них ангел стоит с ключами и говорит:*

*– Ну что ж, вы в своей жизни были вполне добрым человеком, сделали немало хорошего, читили духовные обряды, так что вам выдан пропуск в рай! Поздравляю!*

*И тут человек отвечает:*

*– Спасибо, но вы знаете, у меня должны быть привилегированные условия в раю.*

*Ангел:*

*– С чего бы это??*

*– Я – Папа Римский.*

*– Не знаю такого!*

*– Ну, католическая церковь!*

*– Впервые слышу!*

*– Я наместником Бога на Земле был.*

*– Да ладно?! Не может быть! Надо мне пойти у Бога спросить, тут, прямо скажем, ситуация!*

*Идут к Богу. Выходит Бог Отец. Ангел ему:*

– Вот человек говорит, что ему должны быть предоставлены привилегированные условия.

– Кто таков?

– Говорит, Папа Римский!

– Не знаю такого.

– Католическая церковь!

– Впервые слышу.

– Он говорит, что был Твоим наместником на Земле.

– Чушь какая-то! Знаешь, это явно Иисусовы проделки, он всё время что-то затевает, пойдём у него спросим.

Приходят к Иисусу, всё ему изложили. Иисус в ответ:

– Дайте мне минутку, я сейчас сам разберусь с ним.

Подходит к Папе Римскому, руку на плечо, говорит с ним минуту о чём-то тихо. Затем Иисус, смеясь, возвращается, обнимает ангела и Бога и говорит:

– Я всё понял! Помните, я на земле две тысячи лет назад основал кружок рыболовов? Так вот, он, не поверите, до сих пор существует!

\* \* \*

Идёт урок в семинарии. Священник спрашивает:

– А ну-ка, остолопы, кто знает, что такое божественная сила?

Молчание.

– Так вот, божественная сила есть произведение

*божественной массы на божественную скорость!*

*\* \* \**

*Проповедник:*

*– Jesus is the Lamb of God... (Иисус – агнец Божий.)*

*Переводчик:*

*– Простите, я не понимаю, за что, но он только что Иисуса бараном назвал!..*

*\* \* \**

*Генеалогическое древо буддистов представляет собой закольцованную через перевоплощение лиану...*

*\* \* \**

*Антирелигиозный советский ликбез в Узбекистане. После лекции на тему «Религия – опиум для народа» на лавочке сидят старики, к ним подходит лектор.*

*Лектор:*

*– Ну как, теперь вы поняли, что Бог – это плохо?*

*Старик:*

*– Мы всегда были против Бога, да покарает его Аллах.*



\* \* \*

– Чему они так радуются?  
– Земля сделала оборот вокруг Солнца. Я же говорил, они неразумные.

\* \* \*

*Лежание на диване – и есть Путь! (Русский народный буддизм)*

\* \* \*

*Не так страшен Кастанеда, как тот, кто его прочитал.*

\* \* \*

*Балансировка колеса Сансары. Шивамонтаж.*

\* \* \*

*Моё любимое место в Библии – это когда Иисус в одиночестве разговаривает со своим Отцом (Сам с Собой), а тот, кого там и близко не было, пишет об этом.*

\* \* \*

*Будут проблемы – обращайся в буддизм!*

\* \* \*

*Таджикский Библий:*

*...Сперва сначала никого не был. Потом Гаспот сказал: «Где все? Выходи!» Вышли птицы, звери, лягушечка, гриб, цветочик, маленький рыбка и муравей. Людей нет. Гаспот спросил: «Где людей?» Все тихо малчал. Потому што, где они ходить, – никто не знает. Тогда Гаспот взял два глина и сделал баба и человек. Такой же пахожий сделал, как Сам Себя. Но потом от баба усы и борода оторвал. И сказал: «Плодитесь и размножайтесь в поте лица своей. С маленькой хароший внучика на коленях сидеть хачу». И тока отвернулся, сразу же два внуки. Потом четыре. И потом савсем. И шчо адын. И шчо адын в животе званок дёргает, радиться хочет пора. Тогда сказал: «Сколка многа рот... А работат-кармит кто будит?» И взял баба и человек за рука и скинул с небо. И все звери кинул... Щтоб над люди не смеялся. И сказал: «Идите все в Россия. Плитка ложить. И кафел. И асфальты. И шчала...»*

\* \* \*

*Все пишут только: «Привет! Как дела? Чем занимаешься?» И хоть бы один написал: «Что ты думаешь о теории струн и петлевой квантовой теории гравитации?»*

\* \* \*

*Бог в игре с людьми так несерьёзен,  
А порой и на руку нечист,  
Что, похоже, нерелигиозен,  
А возможно даже – атеист.*

\* \* \*

*– Пора принимать буддизм.  
– Зачем тебе это?  
– В христианстве я уже накосячил.*

\* \* \*

*Если крепка вера в Бога, то зачем на храме  
громоотвод?*

\* \* \*

*Хорошо смеётся Тот... Анубис смеётся последний.*

# Глава 2

## Духовная практика

*«Оставь все религии, обряды и догмы и просто стань Моим преданным искренним другом, и я освобожу тебя, и приведу тебя к Себе!»*

© *Бхагавад-гита, гл. 18, стих 66*



Любая религия – это метод излечения человека от бессознательности. Если же у человека совесть чиста, религия ему не нужна.

Путь духовного роста всегда ведёт в одну сторону, от ре-

лигии к духовности, от духовности к личным взаимоотношениям с Богом.

Давай начнём с тобой, дорогой читатель, эту главу с главного определения, а именно с определения понятия «духовность». Уверен, что за свою жизнь ты слышал немало предположений и мнений о том, что же это такое. Дхарма же утверждает:

Духовность – это отказ от результатов и награды.

Истинность пути духовной практики определяется теми же показателями, которыми мы определяем истинность знания:

эффективность;

результативность;

прагматичность;

практичность применения в повседневной жизни.

Уважаемый читатель, в нашем с тобой изучении мы столкнёмся с таким понятием, как «тантра». И где бы ты ни читал про это понятие, а огромное число духовных искателей называют этим словом совершенно разные вещи, я буду рад донести до тебя изначальное значение данного понятия. Тантра переводится как «непрерывный путь». Тантра, по сути, и есть выполнение духовной практики и следование Дхарме, то есть твой путь саморазвития и освобождения. Просто иногда в тексте данной книги я буду использовать этот тер-

мин, и ты сразу знай, что имелась в виду твоя практика саморазвития.

Итак, мы уже говорили о том, что целью Дхармы является твоё возвращение в изначальное счастливое состояние. И как побочные эффекты в твоей жизни начнут происходить чудесные перемены. Это и повышение стандартов жизни, как внутри, так и снаружи. Это и рост твоей квалификации в профессиональной деятельности. И осмысленность твоей жизни в целом. И твоя эффективность как неповторимой части Абсолюта. Да-да, ты неповторим, как снежинка в февральском снегопаде, кои, как известно науке, не идентичны узором своим вовсе, невзирая на несметную численность. Ты – таков же. Во Вселенной, которая является замкнутой сбалансированной системой, просто не имело смысла дублировать одни части другими, а потому каждая из них сама в себе уже совершенна изначалью, то есть является неотъемлемой частью этого самого великого общего совершенства. И ты – таков.

Ты – неповторим. Из этого следует, что, даже получив знание Дхармы, ты не обязан следовать всему этому слепо. Каждый из нас уникален во многих своих качествах и параметрах тела, ума и разума. Например, к разделу йоги, который касается асан (положений тела), ты должен подходить с разумностью, внимательно слушая своё тело при выполнении практики. Гибкость у всех разная, вес разный, соотношение размеров тела разное, комплекция разная, растяжение свя-

зок разное, объём лёгких разный и т. д. А потому подход к выполнению упражнений в йоге тела должен быть сугубо индивидуальным. Также и в вопросах взаимоотношений нужно понимать, что у кого-то некоторые аспекты решены сами собой от рождения, а какие-то являются слабыми местами и на них нужно сделать упор в работе над собой. С питанием то же самое. У многих есть индивидуальные особенности организма, вплоть до того, что у кого-то тело и вовсе не готово к полному принятию вегетарианства и, соответственно, следованию даже первому уровню закона ненасилия. Карма не позволяет. Тело не готово. И упорствовать грубо, действовать нахрапом – только свести себя в могилу. Любая практика в Дхарме должна происходить также согласно закону ненасилия, в том числе над собой. Всё должно быть постепенно, шаг за шагом, в радость. Усилие должно быть постоянным, но насилия и боли быть не должно.



# 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.