

ПОСЛЕДОВАТЕЛИ МАЙКЛА РОУЧА

**АЛЕКСЕЙ ПРОСЕКИН**  
**МАРИНА ХМЕЛОВСКАЯ**

СОЗДАВШИЕ КОМПАНИЮ С ОБОРОТОМ 500 000 ДОЛЛАРОВ НА ПРИНЦИПАХ  
КНИГИ «АЛМАЗНЫЙ ОГРАНЧИК»

# 10 ПРИНЦИПОВ ЖИЗНИ

**АЛМАЗНАЯ  
МУДРОСТЬ  
НА КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ**

**КНИГА + ИГРА**



**Алексей Михайлович Просекин  
Марина Александровна Хмеловская**  
**10 принципов жизни.**  
**Алмазная мудрость на  
каждый день. Книга + игра**  
**Серия «Система Алмазный Огранщик»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65996406](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65996406)  
10 принципов жизни. Алмазная мудрость на каждый день:  
ISBN 978-5-17-138177-6*

### **Аннотация**

Авторы не только рассказывают, но и показывают на конкретных примерах, как следование Десяти этическим принципам или их нарушение определяет то, куда вы движетесь – к индивидуальному раю или аду. Как мысли о супружеской измене приводят к появлению ненадёжных партнёров в бизнесе. Как радость за успехи другого человека помогает осуществлять заветные мечты. Книга учит применять древние знания, открытые современному миру Майклом Роучем, в ежедневных бытовых ситуациях. А главное – помогает изменить траекторию жизни, переписать свой ад на рай.

Книгу дополняет авторская трансформационная игра «Алмазная мудрость» – эффективный инструмент оценки целей и их достижения путём внедрения системы Кармического Менеджмента во все сферы вашей жизни. Игра помогает развитию способности видеть причинно-следственные связи и улучшает карму, имеет диагностический и, главное, терапевтический эффект. Именно поэтому она неизбежно приведёт вас к цели.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Рай и ад в Барселоне	6
Полная ответственность за свою жизнь	10
Об учителе	12
Десять ступеней в рай / ад	16
Уравнение жизни	18
Стоп-кадр	21
Свинка без лапки	26
Принцип № 1. Сохранение жизни / несохранение жизни	26
Так создаётся рай	29
Райские плоды	31
Так создаётся ад	32
Адские плоды	36
Антидот	37
Не очень «мясной» человек?	38
Марина: «как я перестала есть мясо»	41
Алексей: «свинья – друг человека»	42
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**Алексей Просекин,  
Марина Хмеловская  
10 принципов жизни.  
Алмазная мудрость  
на каждый день**

© Просекин А., Хмеловская М., текст

© ООО «Издательство АСТ»

# Рай и ад в Барселоне

Однозначно, это было самое потрясающее за последнее время наше путешествие. Мы прибыли в Барселону ранним утром со стороны моря и сразу направились на местную достопримечательность – гору Монтжуик. Нарезанный кусочками город лежал у наших ног. Обнявшись, мы пили кофе, а потом двинули вниз – так начался очередной день рождения Марины. Уже через полчаса мы вблизи любовались храмом Святого Семейства и другими шедеврами великого Гауди, а впрочем, не только его.

Это было наше первое касание испанской земли, поэтому всё воспринималось особенно ярко. Огромные площади, сказочные домики с кривыми окнами, Готический квартал – всё это смешалось в сознании, оставив ощущение нереальности происходящего. Мы мерили каталонскую столицу шагами, бредя наугад, и между кофе-брейками в уютных забегаловках старались увидеть что-то из того, что обычно не попадает в туристические справочники. Был октябрь – погода как нельзя более способствовала нашему путешествию, ощущению полноты жизни и единства с миром. Всё было прекрасно, но мало: вечером в порту нас ждал круизный лайнер – плавающий мини-город с бассейнами, ресторанами, спортзалом, театром, танцполами и музыкой на любой вкус. День закончился тихим праздничным ужином на палубе.

Глядя на удаляющийся берег, мы приняли твёрдое решение вернуться сюда, а наша влюблённость в жизнь приумножилась влюблённостью в этот город. Мы рассуждали: если один день пребывания в Барселоне даёт столько радости, то, наверное, проживание здесь автоматически делает любого человека счастливым.

*– Не знаю, как я вообще не умерла за эти три месяца, не убила ни себя, ни его, ни кого-то, кто бы попался мне под горячую руку, – рассказывает свою историю наша клиентка Надя.*

В своё время она приняла предложение руки и сердца от симпатичного иностранца и уехала из своего городка под Полтавой за ним.

*– Как только дверь его дома захлопнулась, красивые ухаживания закончились, начался ад, – продолжает она. – Уже позже, сбежав домой в Украину, я прочитала книгу «Мужья-тираны. Как остановить мужскую жестокость». И поняла, что каждое слово в ней – о моём бывшем партнёре. Я подвергалась полному, тотальному контролю, он ревновал меня к ветру и выносил мозг за любую мелочь. Он ходил на работу, я сидела дома, но при этом он пытался полностью ограничить моё общение с миром, названивая мне каждый час. Мы встречались с его друзьями, в среде которых он считается остроумным и обаятельным человеком. Но как только мы оказывались наедине, он просто начинал «съедать» меня.*

Стоит ли говорить, что, будучи полностью зависимой от него материально, я не могла ничего себе позволить. Человек, даривший мне в Украине по тридцать пять роз, превратил выдачу денег в настоящее издевательство. Оказавшись на своей территории, он тщательно изучал все мои чеки и вёл допросы с пристрастием относительно каждого потраченного мной цента. Если я купила дешёвое масло, значит, я купила плохое масло, если я купила дорогое масло, значит, хочу его разорить. У меня не было правильных ответов. Любое моё действие было ошибочным, с его точки зрения. Отсутствие действия – тоже нарушение.

Но как только я начинала заикаться о расставании, он становился мягким, рассудительным, внимательным. Говорил о своих ошибках, о том, что хочет исправиться. Выглядело это всегда очень убедительно. И как только я соглашалась остаться, всё сразу менялось, он становился тем, кто он есть. Унижения после таких сближений были наиболее сильны.

Дошло до того, что я сильно заболела: у меня по всему телу высыпали гнойники. При этом мой, с позволения сказать, мужчина сначала не хотел везти меня в больницу, но моё состояние резко ухудшилось, и мы пошли к врачу, который сказал, что виной всему нервы. Мой «любимый» не поверил доктору, поэтому не стал покупать мне лекарства. И тогда я решила бежать. Несмотря на тотальный контроль, я связалась со своей подругой, которая помогла мне купить билет на самолёт. Я улетела, ничего не сказав, потому что боялась,

что, если сообщу ему о своём решении, он что-то придумает, чтобы задержать меня, например скажет, будто я у него что-то украла... В Киеве я почувствовала, что вырвалась из конц-лагеря. Шла по Крещатику и рыдала от счастья...

Может, вы догадались, что злоключения с Надей происходили в той самой Барселоне, где мы наслаждались каждым мгновением жизни? Причём было это примерно в то же время, когда мы находились там. У нас, правда, это длилось день, у неё два с половиной месяца.

– *Надя, а сама Барселона – как тебе?* – спрашиваем мы.

– *Что?*

– *Ну, храм Святого Семейства и всё остальное – оно как-то скрашивало твоё ужасное существование? Там же так круто!*

– *Уж поверьте, мне было не до всех этих прелестей. Да, я знаю, что там есть достопримечательности, на которые съезжаются посмотреть люди со всего мира, и вообще Барселона славится своей культурой. Но если бы ей попыталась насладиться я, мой друг меня бы убил. Хотя, по правде сказать, рукоприкладством он не занимался, но уничтожил морально так, что никаких кулаков и не нужно.*

# **Полная ответственность за свою жизнь**

Вот так в одном и том же городе ад и рай ходили одними и теми же улицами и никак не могли пересечься. И дело тут не в городе – всё абсолютно индивидуально. И, кстати, кроме Нади, мы знаем многих людей, которые живут в своём личном аду вне зависимости от географического места обитания. Вы тоже знаете таких и, уверены, даже пытаетесь помочь им. Этот ад, необязательно связанный с плохими отношениями, происходит прямо здесь и сейчас, пока мы спим, едим, ходим на работу. Есть, правда, и те, кто пребывает в собственном раю, но таких не очень много, хотя...

Впрочем, не важно, сколько людей пребывает в раю, сколько в аду, важно, что мы сами создаём собственный ад и рай. И есть совершенно чёткие технологии, как из одного сделать другое – и наоборот.

Книга «Десять принципов жизни», которую вы держите в руках, отвечает на важные вопросы: Почему мы попадаем в рай или в ад? Как создаётся одно и как – другое? Задача книги – помочь вам понять, как вы создаёте собственный ад и как «переписать» его на рай. Также в конце повествования вы найдёте нашу игру-тренинг «Алмазная мудрость», с помощью которой сможете протестировать любую вашу цель и понять, что мешает её достичь, а что помогает.

Что же случится, если вы не будете знать, как создаёте свой ад и рай? С вами произойдёт то же самое, что с нашей героиней Надей, которая, хоть и убежала от мужа-тирана из Барселоны, но через полгода вышла замуж за ещё большего тирана в Киеве. Если вы встречаете мужчину-тирана в Барселоне, а потом мужчину-тирана в Киеве, значит, дело не в Барселоне и не в Киеве, а в вас.

Причина ваших страданий не в том, что ваш возлюбленный – испанец или украинец, причина в том, что вы не понимаете, как вы своими мыслями, словами и действиями создаёте такие ситуации. Мы говорим о полной, тотальной ответственности за свою жизнь. Отвлекитесь от книги, посмотрите вокруг себя. Что вы видите? Нравится ли вам эта картинка? Подумайте о том, что это вы и только вы её создали. Вы же создали и тот факт, что читаете сейчас эту книгу.

И если бы Надя сыграла в игру «Алмазная мудрость» с запросом: «Хочу любить и быть любимой», то, скорее всего, увидела бы, что мужей-тиранов она создаёт **сама**. Главное здесь слово «**сама**».

«Чем?» – спросите вы. Причин может быть много: нелюбовь к себе, осуждение отца, критика и подавленная агрессия в отношении других. Игра, которую мы предлагаем вам в конце книги, чётко показала бы это.

# Об учителе

– Ты должен поехать в Нью-Йорк. – Лама строго смотрел на своего ученика.

– Я ненавижу Нью-Йорк, – парировал монах Майкл Роуч.

– Тем более, это будет хорошая духовная работа. Ты должен там построить бизнес с нуля.

– Я ненавижу бизнес и не знаю, как его делать. Я – монах, и думал, что всю жизнь посвящу этому Пути.

– Это ещё одна духовная проработка. Отлично. Две вещи, которые тебе придётся полюбить, – Нью-Йорк и бизнес.

– Но у меня даже нет бизнес-плана.

– Вот твой бизнес-план, – Лама показал на «Сутру Алмазного Огранщика», древний трактат, который описывает, как прийти к полному и безусловному счастью.

– Если ты действительно понимаешь Учение, которое преподают в нашем монастыре, ты без проблемстроишь успешный бизнес.

Учитель был непреклонен.

Семь долларов в кармане.

Алмазный бизнес, в который нереально попасть человеку с улицы.

Обучение новым навыкам.

Работа на самых низких должностях в алмазных компаниях.

Первоначальный кредит в 50 000 долларов.

Создание компании *Andin International*.

Спустя одиннадцать лет продажа компании *Andin International* с оборотом 250 миллионов долларов в год одному из самых богатых людей в мире – Уоррену Баффету.

Обучение бизнесменов тому, как, используя законы кармы и ведя этический образ жизни, удваивать ежегодно обороты своих компаний.

Преподавание по всему миру.

Собственный Институт Алмазного Огранщика.

Ученики в десятках стран.

Мог ли тогда юный монах предположить, куда приведёт его задание Ламы? Мог ли он тогда увидеть, как знания о карме разлетятся по континентам, странам и городам? Мог ли он мечтать о том, чтобы древняя мудрость, которой владели избранные буддийские монахи, стала доступна современному миру?

Очень важно довериться человеку, которого ты назвал своим Учителем, и пойти за ним, даже если его наставления сначала вызывают сопротивление, недоумение и непонятно, для чего это всё.

Так и мы доверились Геше Майклу Роучу в 2012 году, назвав его своим Учителем.

Было очень много вопросов к учению о карме, непонятных моментов. И до сих пор, когда мы прикасаемся к этим знаниям, у нас порой возникает ощущение, что эта филосо-

фия больше похожа на сказку, чем на реальность, но...

...мы устали жить в реальности, где воровать и не платить налоги – это нормально, где приходилось кулаками отстаивать свои границы, решать конфликты в семье криком. Где постоянно не хватало денег и уверенности в себе, чтобы начать делать по-настоящему великие дела.

Нам нравилось смотреть на монаха, который смог заработать миллионы и призывал сидящих в зале сделать то же самое. Не верить ему, а проверить, как работают законы кармы. И прежде всего проверить в денежной сфере. Нам импонировало то, что при этом не нужно уходить в монастырь, забыв о реальном мире, чтобы стать духовным.

Нам откликались его идеи о том, что честность и щедрость – это причина богатства, а верность – залог счастливых семейных отношений, умение радоваться успехам других – ракета к собственному успеху, что в мире нет конкурентов, а все друг другу партнёры.

*«Заработайте денег, создайте классного партнёра, обретите здоровье, начните выполнять свою миссию. Вам нужно применять Четыре Шага и вести нравственный образ жизни, соблюдая Десять этических принципов. И счастливая жизнь – у вас в кармане»,* – призывал Геше Майкл Роуч со сцены.

О том, как применять Четыре Шага в разных сферах жизни, мы говорили в нашей книге «Как создать всё из ничего». Если совсем коротко: есть универсальные действия, следуя

которым вы можете добиться любой цели.

Мы уже не раз довольно подробно говорили, как двигаться по Четырём Шагам, какие на этом пути есть тонкости и подвохи, поэтому останавливаться на этом не будем. Немного ниже мы коротко расскажем об этой технологии.

Сейчас же мы предлагаем вашему вниманию книгу, посвященную Десяти этическим принципам, соблюдая которые вы сможете построить жизнь своей мечты.

# Десять ступеней в рай / ад

*Десять этических принципов – правила, используя которые вы достигаете любых целей, а пренебрегая ими – становитесь несчастными.*

Это не морализаторский призыв быть хорошим – кому когда-то помогали эти призывы?

Мы даже хотели назвать эту книгу: «Десять ступенек в рай / ад», потому что если постоянно нарушать Десять этических принципов, ваш ад придёт к вам сюда и сейчас, не дожидаясь смерти. Ещё раз: ваш ежедневный ад наступает не потому, что кто-то захотел, чтобы вы в него попали, а потому, что вы сами создали его.

Как работают эти принципы, которые называются в древних текстах принципами свободы? Представьте, если бы вы были счастливы и самодостаточны – вы бы соблюдали эти принципы автоматически? К примеру, если бы у вас всегда были деньги, вам никогда не понадобилось бы нарушать один из этических принципов, который запрещает воровство. Если бы вы были счастливы в любви и получали от своего партнёра все, что хотели, – страсть, нежность, понимание, заботу, хотелось бы вам нарушать другой принцип – принцип сексуальной чистоплотности и верности? Хотелось бы вам изменять? Если бы у вас в жизни было всё хорошо, стали бы вы подсматривать за жизнью других людей – обсуж-

дать их, радоваться, когда у них происходят неприятности?..

Никто из нас не хочет быть плохим, каждый нарушает эти принципы, потому что не ощущает цельности и связи с миром. В глубине души мы думаем, что если бы были цельными, если бы кто-то великодушно пожаловал нам эту цельность, мы бы, конечно, придерживались этих принципов, подсознательное знание которых есть у всех. Но пока мы не цельны, то вынуждены нарушать их. Здесь подход другой: хочешь быть счастливым и богатым – живи уже так, будто ты богат и счастлив. Живи так, будто тебе уже кто-то подарил счастье и богатство, соблюдай эти правила.

# Уравнение жизни

Эти принципы помогают нам понять то, что мы называем Уравнением Жизни.

*Уравнение Жизни – уравнение с одним неизвестным, изучается во втором классе общеобразовательной школы, но при этом многие взрослые люди не могут его решить на практике.*

Вот пример:

$$5 + x = 13,$$

где 5 – это мы, 13 – некий результат, который у нас есть,  $x$  – неизвестные действия, совершаемые нами. Для понимания, что это за действия, нам надо от 13 отнять 5. Получаем 8. Это наши действия, которые теперь нам стали известны. Если мы используем принципы кармы «что посеешь – то пожнёшь» (с точки зрения химии всегда получишь всё, что отдал, обратно) и «что посеешь, то *не* пожнёшь» (в физическом плане получишь всегда во много раз больше), то мы невольно приходим к выводу, что чем больше мы даём, тем больше получаем. Есть мы – 5 в этом уравнении, есть результат – 13. Есть наши действия –  $x$ , то есть 8. И, например, нас устраивает наш доход, наш результат 13, и нам с этим хорошо. Тогда мы говорим, что 8 – наша щедрость. И

она вполне достаточна, чтобы иметь такой результат.

Но если вы считаете каждую копейку, если у вас долги и кредиты, если еле-еле сводите концы с концами и вас **не устраивает** ваш результат 13, **вы хотите на выходе видеть цифру побольше**, значит, надо пересмотреть действия, а действия у вас – 8. Учитывая закон кармы «что посеешь, то и пожнёшь», мы говорим, что у богатства есть только одна причина – щедрость. И если вы недостаточно богаты, значит, недостаточно щедры. Вы признаёте это и начинаете практиковать щедрость. И всё – ок, вскоре вы получите на выходе не 13, а другой, более устраивающий вас результат.

Но большинство людей в таких случаях кричат, что они достаточно щедры, однако богатства в своей жизни не наблюдают. То есть, по сути, пытаются убедить всех и, главное, себя, что  $x$  не равен 8. Что он – 6, 4, 10, 145... что угодно, только не 8. Что 13 – 5 «не равно 8», что есть где-то ошибка в этом уравнении.

Но если бы  $x$  равнялся 10, как, например, нас пытаются убедить, то после знака = мы бы увидели 15, а не 13. Если бы вы были настолько щедры, насколько себе таковым кажетесь, у вас не было бы столько материальных проблем. Когда мы видим в своей жизни именно такую картину, значит, чего-то не замечаем в себе, соответственно, не можем изменить.

Чтобы понять, что именно не то мы делаем, существуют описанные ниже принципы, через которые, скажем так, мы себя пропускаем. Также существует технология, как пра-

вильно работать с ними.

Кто-то подумает, что соблюдение этих принципов ограничивает нас, но на Востоке они называются индивидуальными обетами свободы, потому что соблюдение их как раз делает нас свободными и, соответственно, несоблюдение – несвободными.

Что такое соблюдение этих правил? Хотим вам привести цитату из **книги нашего Учителя Геше Майкла Роуча «Сад небесной мудрости»:**

*«Ты принял обеты не в виде какого-то там принуждения или самоограничения, а в виде акта освобождения, в виде обретения умения летать, в виде достижения такого безграничного счастья, о самой возможности которого большинство в этом мире и не подозревает».*

И прежде чем вы приступите к изучению этих принципов, вам следует познакомиться с двумя вашими верными спутниками, живущими внутри вас. Роуч говорит: *«Для того чтобы понять, как мы создали неприятности в нашей жизни, нам нужно запустить внутрь себя детектива, который нашёл бы негативные семена, которые вы посадили».*

# Стоп-кадр

Законы кармы можно изучать по журналу для садоводов:

*1. Плод всегда больше семени. Посадил семя яблони – получил дерево с яблоками.*

*2. Плод всегда подобен семени. Посадил семя яблони – не жди грушу.*

*3. Есть семя – всегда будет плод. Если вы видите перед собой яблоню, на это есть причина, её не привезли инопланетяне, а если и привезли, то сначала вырастили из семени. Если правильно ухаживать за семенем, поливать, удобрять, окучивать – из него вырастет плод.*

*4. Нет семени – нет плода. Если вы не видите яблоню, значит, её никто не посадил. И глупо медитировать и визуализировать на то, чтобы она появилась из воздуха.*

Как это проявляется в реальной жизни?

Кармические семена – это наши действия, слова и мысли.

*1. Украл на гривну / рубль / доллар – потеряешь через время тысячу. Пожертвовал тысячу – придёт сто тысяч...*

*2. Измены ведут к взаимным изменам, а не к укреплению семьи.*

*3. Если ты причинял кому-то боль, это непременно*

*вернётся болезнью, и нет никакого ритуала, с помощью которого можно нейтрализовать эти семена и убрать их. Их можно только ослабить и искусственно прорастить – в таком случае вы получите маленький плод в ближайшем будущем вместо большого – в дальней перспективе. И как это делать – мы вас тоже научим на страницах этой книги.*

*4. Если ты хочешь свой дом, но не проявляешь гостеприимства, никакие «карты желаний» и позитивные аффирмации «ом, ом, я живу в своём доме» для того, чтобы у тебя появилось своё жильё, не помогут.*

Что, слишком примитивно? Почему же мы тогда всё ещё попадаем в ад или в рай в Барселоне или в Киеве?

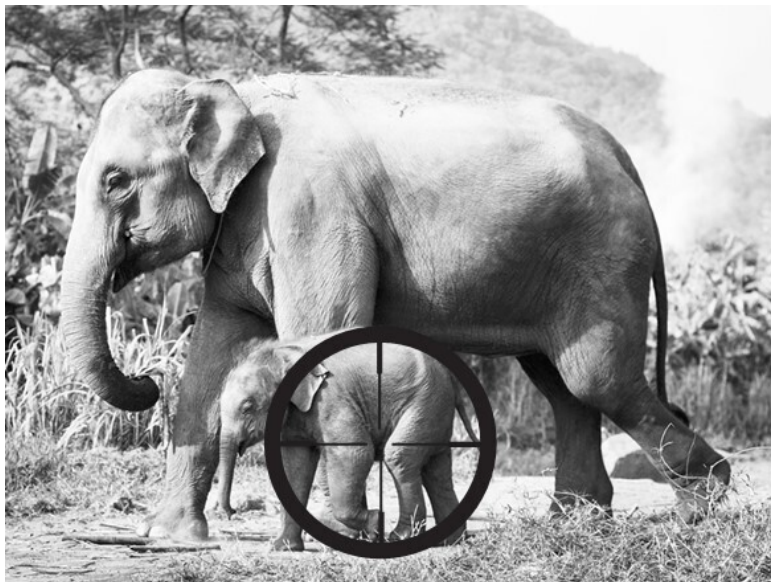
Возвращаемся к детективу, которого мы запускаем внутрь себя, когда сталкиваемся с неприятностями. Кто самый лучший детектив всех времён и народов? Правильно – Шерлок Холмс. И вот мы запускаем внутрь себя Шерлока Холмса. Кого он там встречает? Профессора Мориарти – «гения преступного мира», который всю строит ему изысканные козни, мешая понять, где и как было засеяно семя, которое дало негативный плод. Но есть и хорошая новость: у Шерлока Холмса имеется верный помощник – доктор Ватсон.

Принципы свободы – наш доктор Ватсон и другие прекрасные люди, помогающие внутреннему Холмсу раскрыть преступления. Если у нас есть проблема, значит, мы что-то

делаем не то, значит, где-то что-то нарушаем или нарушали в прошлых жизнях, и этот негатив нужно очистить как можно быстрее и начать засеять другие, позитивные, семена. Так вот, неутомимый Ватсон подсказывает, что и как нужно делать, чтобы перестать жить в аду и начать движение к раю. И наша задача – задуматься над своим преступлением и начать уменьшать его масштабы.

Итак, десять принципов жизни.





**Сохранение жизни / несохранение жизни**

# Свинка без лапки

## Принцип № 1. Сохранение жизни / несохранение жизни

Недавно Алексей получил травму во время занятий в спортзале. В результате стала отниматься рука, возникли боли в спине и плечах, начал задыхаться. Ад наступал ближе к ночи: на боку сложно было долго лежать, переворачивался на спину – тоже болело. Сон стал прерывистым. Было трудно долго лежать, сидеть, ходить. Думал, всё вот-вот пройдёт, но активная фаза болезни продлилась полтора месяца, далее пошло на спад, однако всё равно здоровым тяжело было себя ощущать. На видео того времени Алексей двигается, как робот, видно, что даже самые элементарные вещи даются ему с большим трудом. А ведь речь даже не шла о какой-то серьёзной болезни.

Физическое здоровье – это тот рай, который мы не осознаём, пока он у нас есть. Мы дышим, двигаемся, спим, едим, ходим в туалет. У большинства людей эти элементарные функции на среднем уровне, но с годами отлаженно функционировать становится всё сложнее. Правда, иногда неприятные обстоятельства, связанные с потерей здоровья,

нарушают наш привычный образ жизни.

Во время своей болезни Алексей, конечно, принялся анализировать, почему она пришла. И менее всего тут «виноваты» упражнения, после которых у него начались боли. Ведь причина проблем со здоровьем – не упражнения, не холод кондиционера, не вирус. Причина физической болезни – в том, что мы нарушаем первый этический принцип – принцип сохранения жизни. Если же мы здоровы, значит, в достаточной мере соблюдали его.

Мало кто задумывается, что мы каждый день засеваем семена своих болезней, употребляя мясо убитых животных. Это одна из причин, почему люди так много болеют.

Наша подруга рассказала о разговоре со своей дочерью:

*– Мама, я видела в магазине лапку свинки, как она там оказалась? Как теперь свинка живёт без лапки?*

Говорю честно, что есть дяди, которые убивают свинку и привозят мясо в магазин, в том числе и её лапки.

*– Мама, а они спросили у свинки разрешения? Сказали они свинке: «Пожалуйста, можно я убью тебя, чтобы взять лапку?..»*

Давала ли вам свинка разрешение, чтобы вы взяли у неё лапку? Давала ли разрешение, чтобы вы её съели? Дала бы она его, если бы могла говорить? Нет, но мы всё равно забрали! Ну тогда какие вопросы, если кто-то забирает наше здоровье?

Болезненный вопрос. Если вы едите мясо и рыбу, значит,

тоже нарушаете первый принцип. В нашем окружении ещё достаточно много людей, которые делают это. Мы же выбираем вегетарианство, так как не хотим узнавать каждый раз из меню, что мы убийцы.

# Так создаётся рай

**Здоровые привычки:** мы обливаемся холодной водой, бегаем по утрам, делаем йогу, зарядку, ходим в тренажёрный зал, пьём много воды, принимаем БАДы, витамины, ходим к косметологу, посещаем сауну, делаем массажи и т. д.

**Правильное питание:** едим много овощей и фруктов, воздерживаемся от еды после 19:00, ограничиваем сладкое и жирное.

**Полноценный сон:** высыпаемся сами и даём высыпаться другим. Не шумим в ночное время.

**Соблюдение правил дорожного движения – как в роли водителя, так и в роли пешехода:** не отвечаем на телефонные звонки за рулём, пристёгиваемся, соблюдаем ограничение по скорости, уступаем дорогу другим авто, пропускаем пешеходов.

**Сохранение жизни живых существ:** отказываемся от употребления мяса, кормим птиц и бездомных животных, сохраняем жизнь насекомым, выбираем косметику, которая не тестируется на животных, отказываемся от кожи и меха.

**Уважение к окружающей среде:** участвуем в субботниках, ставим на Новый год искусственную ёлку, сажаем цветы и деревья, убираем на лестничной площадке, используем натуральную косметику, предпочитаем бумагу пластику, сортируем мусор.

**Экономия ресурсов Земли:** выключаем свет ночью и воду, пока чистим зубы или намыливаем шампунем голову, используем бумагу при печати документов с двух сторон.

**Забота о здоровье своём и окружающих:** ухаживаем за больными, благотворим тем, кто собирает деньги на операцию или на другие процедуры по восстановлению здоровья, дарим полезные подарки, бережём сон других людей, даём / покупаем лекарство больному, оказываем поддержку тому, кто испытывает стресс, завариваем гостям чай из трав.

# Райские плоды

У нас крепкое здоровье, наши близкие тоже прекрасно себя чувствуют, эпидемии проходят мимо нас. Даже если мы и боеем, то лекарства быстро нам помогают. Вокруг нас – профессиональные врачи, которые дают толковые рекомендации. Мы живём в чистом месте, наше тело наполнено энергией, мы высыпаемся и успеваем сделать за день больше дел, чем планировали. Выглядим моложе своих лет, у нас идеальный вес.

Мы встречаем вежливых водителей авто и пешеходов (в случае, если сами за рулём), чувствуем себя безопасно на дороге. В нашем доме нет перебоев со светом, водой, газом. У нас нет страхов за свою жизнь и жизнь близких. Мы видим в своей реальности всё больше и больше людей, которые ведут здоровый образ жизни.

## Так создаётся ад

Вообще-то, если просто, первый этический принцип можно выразить словами «Не убий!», и в прямом смысле речь идёт об убийстве. И, конечно, первое, что мы слышим, когда озвучиваем его: «Это не про нас!» А правда, много ли среди нас открытых, откровенных убийц? Практически нет. Но исходя из первых двух законов кармы – плод всегда больше семени и подобен семени, мы приходим к выводу, что убийство – это необязательно расстрел в упор с последующим контрольным выстрелом в голову. Убийство – любые действия, слова и мысли, связанные с несохранением жизни. Помните об уравнении с одним неизвестным? Если есть проблема, значит, в жизни что-то нарушено. Нашей жизни не хватает жизни? Значит, мы её где-то уничтожаем.

Запускаем внутрь себя Шерлока Холмса. Детектив, покурявая трубочку, сверлит вас своими пронзительными глазами:

*– Едите мясо, убиваете насекомых, радуется смертям врагов – плохих людей, конечно, как вы считаете? И, разумеется, не квалифицируете это как убийство.*

Вспоминаете, что таки да, Холмс прав, но сознание всё ещё упорствует, и вы отвечаете детективу:

*– Бли-и-ин, ну не передёргивайте факты – где бифитекс, который я сегодня съела, а где, как вы говорите, убийство!*

*Слова-то подбирайте, тоже мне, детектив-джентльмен.*

*– Элементарно, сударыня, так ведь и вы ещё не труп в полном понимании этого слова, вот и мой друг доктор Ватсон может это подтвердить. Так, отваливается кое-что местами, печень шалит, нога порой не слушается. И вообще, мой фирменный метод дедушки подсказывает мне, что вы женщина.*

*– Вот это пронциательность, достойная детектива всех времён и народов! Поздравляю: в самую точку! – пытаетесь вы защититься иронией.*

*– Я о том, что, простите, ваши женские органы не в порядке. Вам на прошлой неделе сказали, что, возможно, надо делать операцию. Ну и, конечно, вы не связываете это с тем, что когда-то делали аборт, а вот, кстати, и прямое убийство. Как вы думаете, может ли убийство части себя привести к болезни в том месте, где оно было совершено?*

*Настоящий Шерлок Холмс – жёсткий джентльмен, он не будет с вами миндальничать...*

**Увы, аборт – это убийство.** И если вы его делали, значит, посеяли семена несохранения жизни, что в любом случае когда-то негативно отразится на вашем здоровье. **Также сопричастностью к убийству – уговаривать сделать аборт** («Ты ещё молодая, родишь потом, а сейчас поживи для себя», «Кому ты будешь потом нужна с ребёнком на руках?», «У тебя нет денег, чтобы поставить ребёнка на ноги»).

Степень тяжести кармического семени зависит от того,

планировали ли мы убийство или оно произошло случайно, сожалеем ли мы о содеянном или радуемся смерти, как долго мы обдумывали убийство, какие эмоции испытывали при его совершении.

А вот что касается убийства животных. Как часто мы, вроде бы сердобольные люди, говорим такое: «Всё равно эта шуба уже висит в магазине – если не я её куплю, купит кто-то другой». Или: «У меня первая группа крови, мне врачи сказали, что без мяса никак нельзя», «Всю историю человечество ест мясо – и ничего!», «А на ком ещё тестировать косметику? На инопланетянах?»

К семенам несохранения жизни относятся такие будничные для многих занятия, как рыбалка, охота, травля насекомых, грызунов. Это также недостаточность физических нагрузок, потребление нездоровой пищи, еда на ночь, пренебрежение медосмотрами, трудоголизм, недосып.

Понятно, что жизни в нашу жизнь не добавляет **подверженность зависимостям**: употребление алкоголя, табака, наркотиков, психотропных веществ. Сюда же запишите: реализация алкоголя («Без продажи спиртного держать ресторан невыгодно!»), табака («Если не я буду продавать, это делает кто-то другой»), бизнес, связанный с реализацией мяса, торговля некачественными лекарствами, психотропными веществами. Алкоголь и вредные продукты в качестве подарка, отказ от помощи тому, кто болеет, – также семена несохранения жизни.

Сюда же – **загрязнение окружающей среды** : когда мы оставляем за собой на природе кучи мусора, не тушим окурки, топчем газоны, как ногами, так и колёсами.

**Нарушение правил дорожного движения** – как в роли водителя, так и в роли пассажира. Пренебрежение ремнями безопасности, переход дороги в неположенном месте, превышение скорости, движение на красный свет, пересечение двойной сплошной, развороты в запрещённых местах.

## **Адские плоды**

Мы часто болеем сами и наблюдаем большое количество нездоровых в ближайшем окружении. У нас слабый иммунитет. Эпидемии и вирусы не проходят мимо. Люди в нашем окружении часто болеют, умирают, попадают в аварии, с ними случаются несчастья. Мы проживаем в опасных местах и выглядим старше, чем есть. Нам не хватает сил. Пища не приносит удовольствия, трудно есть. Лекарства, прописанные докторами, не помогают. Рекомендации врачей, как и диагнозы, – неправильные.

Среди сотрудников много производственных травм, болезней и пропусков. Наши проекты срываются из-за болезни.

Нашу фирму обвиняют в нарушении законов охраны окружающей среды. Много планов, но сил и энергии не хватает для реализации. Проекты и сроки срываются из-за болезни сотрудников.

# Антидот

- Помогать другому человеку выйти из состояния гнева, обиды, страдания. Важно заботиться о своём физическом и ментальном здоровье, медитировать. Соблюдать режим сна.
- Питаться здоровой пищей, угощать других здоровой пищей, дарить фрукты, овощи, соки, масла, натуральную косметику.
- Принимать массажи, дарить и делать массажи другим.
- Отказаться от мяса и рыбы, споров в реальной жизни и в интернете. Выявить и устранить причины, наносящие вред здоровью сотрудников. Заботиться, чтобы сотрудники и коллеги уходили с работы вовремя, имели возможность обедать, делать перерывы, чтобы у каждого был отпуск и выходные.

## Не очень «мясной» человек?

Мы сознательно выбираем вегетарианство, мягко прививая такой же образ жизни двум дочерям. И даже специально подбирали им детский сад, в котором им могли бы обеспечить питание без мяса. Это было непросто, ведь нам пришлось отказаться от хорошего заведения, находящегося в пешей доступности от дома, но в котором повара не могли пойти нам навстречу.

Люди выбирают вегетарианство по разным причинам. Можно говорить о том, что карма растёт и, уничтожая животных, мы порожаем войны. Но даже если вам кажется это всё далеким и абстрактным, то посмотрите в свою тарелку и подумайте, что было бы, если бы из вас сейчас вырвали кусок тела, равный тому куску мяса, который в ней лежит, с мышцами, костями и кровью. Он дымится, на нём аппетитная корочка и душистые приправы, но всё же это ваш кусок тела! Небольшой такой кусочек, граммов на сто – сто пятьдесят, вы ведь не очень «мясной» человек, а хороший стейк и на все триста потянет.

И важно понять, что тот, кто ест мясо, постоянно вырывает из себя куски жизни. Как это проявляется? Употребляя мясо, мы лишаем себя сил, теряем здоровье, в итоге – теряем жизнь. И медики, конечно, могут рассказать, что оно содержит какие-то там ценные для человеческого организма бе-

лок и железо, но для нас это не аргумент, чтобы его есть. Тем более в наших супермаркетах сейчас такое изобилие всего, что мы можем заменить его довольно легко.

Кстати, недавно Марина, вегетарианка с восьмилетним стажем, сдала все анализы на микроэлементы. Тест показал, в её организме всё в балансе, в том числе достаточно того самого белка. А её биологический возраст – 24 года в её 35 на момент написания книги.

Когда-то давно в порядке вещей было зажарить оппонента из конкурирующей команды и съесть его. Сегодня мы с ужасом думаем о таком явлении, как каннибализм. А теперь представьте, что лет так... через тысячу потомки будут изучать нашу жизнь и быт, чем мы занимались, как питались... И, возможно, с таким же ужасом будут читать в учебниках о том, что мы убивали животных и ели их мясо.

Археологи будущего, раскопав под многометровым культурным слоем наши билборды с рекламой расчленённых трупов, будут недоумевать, высказывая осторожное предположение, что дикие древние люди... ели свиней, коров и птиц. Их коллеги будут оппонировать им, приводя как аргумент факт, что организм современного (для нас – будущего) человека не приспособлен для потребления мяса. А с XXI века прошло не так и много времени, чтобы пищеварительная система смогла так радикально эволюционировать от плотоядной до травоядной...

Геше Майкл рассказывает о том, как он дебатировал с од-

ним монахом, который утверждал, что покупать мясо в магазине не приравнивается к убийству животного, ведь ты сам его не убиваешь. На что Роуч спросил его: *«А если б тебе нужна была машина или какая-то деталь от машины к твоему авто и ты, придя и выбрав то, что тебе надо, вдруг обнаружил бы, что эта машина или детали к ней у кого-то украдены? Стал бы ты покупать ворованную машину или детали?»*

*«Нет, конечно, – ответил монах, – я же таким образом поддерживаю воров».*

*«А когда ты покупаешь мясо убитого животного в магазине, кого ты поддерживаешь?..»*

Когда-то в одном российском супермаркете устроили эксперимент, в ходе которого предлагали посетителям куриную тушку бесплатно в случае, если человек живой птице сам отрубит голову. 90 % людей отказались такое делать, но это не остановило их от того, чтобы купить уже убитую и ощипанную курицу. Наше сознание не воспринимает куски лежащего мяса как трупы, мы не отдаём себе отчёт, что это мясо когда-то бегало, дышало с нами одним воздухом и испытывало огромные страдания, когда его убивали...

## **Марина: «как я перестала есть мясо»**

В 2011 году мы путешествовали по Индии. И «совершенно случайно» попали на одну очень редкую службу в одном индуистском храме на юге страны. Именно в этот день священнослужители вынесли на всеобщее обозрение статую Шивы Натараджи (танцующего Шивы) с изумрудом в сердце, пели мантры, делали подношения и просили о «сбыче» своих «мечт» и целей. Такой ритуал проводится два раза в году, и мы стали его свидетелями. Практически всю службу мне хотелось плакать, я просила высшие силы только об одном – показать мне, как я могу изменить этот мир, как мне самой очиститься, как мне быть полезной людям и осознать все масштабы своей темноты внутри, сделав её меньше...

После многочасовой службы мы пришли в ресторан. Я приготовилась заказать рис с курицей, но, открыв меню, поняла, что мясо больше есть не смогу, меня от него тошнит. Как будто внутри меня кто-то что-то переключил. Для меня, мясоедки с двадцатисемилетним стажем, это было чудом. С тех пор я не только не ем мяса, у меня даже такого желания нет! Для меня ответ высших сил, к которым я обращалась, стал очевидным – чтобы очистить своё сознание и помогать живым существам, нужно перестать есть их плоть.

## **Алексей: «свинья – друг человека»**

В своё время мой пост о том, как я съел собаку, вызвал много споров в сети. Действительно, работая на лесоповале в Сибири, мы как-то понаставили с мужиками ловушки на зайцев. И однажды вместо зайца попалась собака. Бывший зэк Серёга прекрасно справился с ней – освежевал, порезал, приготовил с картошкой и специями.

Лично я тогда ещё не был вегетарианцем и ел с большим удовольствием, правда, не знал, чьё это мясо. Спросил только в самом конце – меня смутило, что оно не было сухим, какое обычно бывает зимой у зайцев, а с прожилками. *«Кан-кан-то поставили, но не написали, что собакам вход запрещён, – вот одна и попалась, видимо, из деревни прибежала»*, – развёл руками повар.

Тогда я лишь поблагодарил его, и меня удивляют люди, которые осуждают поедание собаки, но употребляют другое мясо. Многие мне написали, что свинью и зайца есть можно, «потому что мы так всегда делаем», а собаку нельзя, ведь это – друг человека. Но для нас свинья – совершенно такой же друг человека, как и собака.

Представьте, вы пошли со своим товарищем в поход. Там вы всё делаете вместе – разводите костёр под проливным дождём, преодолеваете бурные реки, подавая друг другу руки, отбиваетесь от стай волков и беглых каторжан. Вы цените

своего напарника за его верность. И вот что-то пошло не так, вы ссоритесь с ним. Он вам уже больше не друг. А тут у вас и припасы подошли к концу. Понимаете, к чему я? Ну да, почему бы вам не тюкнуть друга топориком по голове, не освежевать его и не съесть? Он ведь вам больше не друг. Представьте, что раньше он был как бы собакой, а теперь – свинья. И вот вы уже подносите его расчленённую грудинку на палочке к языкам пламени, а потом и к своему языку. Он ведь больше не друг, так можно... Словом, или едим и тех и других, или отказываемся от этого в равной степени. В противном случае это – ханжество.

Вы ещё думаете, что мы преувеличиваем и зайца есть можно, а собаку нельзя? Ладно, расскажу. Ловушка на зайца представляет собой петлю из проволоки, которая устанавливается в местах заячьих путей. Животное бежит и попадает в неё головой – петля затягивается. Потом приходит охотник и зайчика из петли вынимает. Зимой труп зайца замерзает так, что, если животное попало в петлю более чем два часа назад, вы приносите на базу льдинку. Затем вы его подвешиваете за задние лапы на специальной перекладине, делаете надрезы и снимаете шкуру, вспарываете живот, вынимаете внутренности, отсекаете лапы, потом режете на части... Словом, всё то же самое, что и с собакой, и я это всё когда-то проделывал. Но чем собака принципиально отличается от свиньи – не пойму... Сегодня я сожалею, что в своё время у меня не было достаточно мудрости, чтобы воздержаться от

поедания как зайцев, так и в равной степени собак. И там, и там – насилие.

# 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.