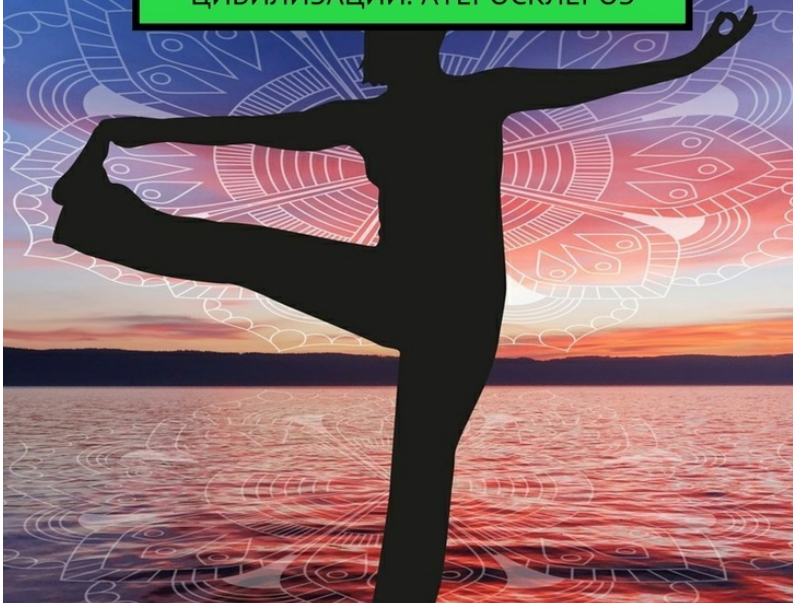


РАШАМИ

---

# Как правильно жить

ПРАКТИКУМ ПРИБЛИЖЕНИЯ К  
АБСОЛЮТНОЙ ИСТИНЕ. ЧАСТЬ 4.  
АЮРВЕДА. БОЛЕЗНИ  
ЦИВИЛИЗАЦИИ. АТЕРОСКЛЕРОЗ



**Рашами**  
**Как правильно жить.**  
**Практикум приближения**  
**к абсолютной истине.**  
**Часть 4. Аюрведа. Болезни**  
**цивилизации. Атеросклероз**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23577107](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23577107)*  
*ISBN 9785448500039*

**Аннотация**

С этой книги автор начинает тему «болезни цивилизации». Книга посвящена теме профилактики и лечения атеросклероза аюрведическими средствами. Атеросклероз – это самое опасное и распространённое заболевание, в настоящее время от которого умирает 58% населения.

# Содержание

Предисловие	6
Как устроена эта книга	7
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Как правильно жить Практикум приближения к абсолютной истине. Часть 4. Аюрведа. Болезни цивилизации. Атеросклероз**

**Рашами**

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

*Л.Н.Толстой.*

© Рашами, 2017

ISBN 978-5-4485-0003-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

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

дившийся человек не может выйти к людям – это хождение по большому кругу.

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

Не многие знают, что такой «компас» есть. Наши предки, жившие до 5 тысяч лет назад, создали эти знания, которые носят название «Веды».

Эти знания есть, но это – очень обширные знания. Череду забот и короткая продолжительность жизни человека не позволяет «объять необъятное».

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

# Предисловие

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

Дело в том, что согласно ведическим знаниям, болезни являются предупреждением о том, что человек неправильно живёт. И большинство людей в современном обществе имеют тенденцию к увеличению количества болезней с увеличением возраста. У меня же, количество болезней, с увеличением возраста, имеет тенденцию к уменьшению.

# Как устроена эта книга

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

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

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

Иногда я использую текстовые лекции. Что это такое и как их найти. Некоторые лекции идут в аудиофайле и в текстовом варианте одновременно. Я использую 2 способа поиска лекций. 1-ый способ – набираю в поисковую машину Интернета «Голос вед». 2-й способ – набираю в поисковую маши-

ну «AudioVeda». При 2-м способе, лекция идёт в аудиофайле и в текстовом варианте. Иногда, в 1-м способе, лекция идёт и в текстовом варианте. Как определить, идёт ли лекция в текстовом варианте? Для этого в поисковую машину Интернета надо ввести часть лекции в текстовом варианте, которая бы характеризовала тему лекции. Если имеется текстовый вариант, то он появится.

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

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

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

Вообще, книга (энциклопедия) устроена в порядке убы-



вания важности темы «Как правильно жить».

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

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

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

по этой нити «клубок преступления», и находит преступника.

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

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

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

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

*Распутывайте этот «клубок». То физическое тело, которое мы приобрели; то время, в котором мы живём; и то место, в котором мы родились (планета Земля) – это самые благоприятные условия для этого. Веды часто повторяют, что вероятность повторного рождения в человеческом теле, и в таких благоприятных условиях, ничтожно мала.*

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

Третий раздел книги был посвящен устройству глобального Мироздания, чтобы понять место нашего истинного «Я» в Мироздании. В ней я раскрыл природу вечности нашего истинного «Я», которая имеет Антиматериальную, духовную, вечную природу. Другими словами, мы вечные. Мы никогда не рождались и никогда не умрём, умирает только физическое тело. Наше истинное «Я» находится в сердце каждого человека, имеет размер одной десятитысячной части кончика человеческого волоса, и её невозможно уничтожить никакими материальными средствами. Так же, как

рыба чувствует себя комфортно только в воде, наше истинное «Я» чувствует себя комфортно только в Антиматериальном, духовном, вечном мире. Поэтому, она вечно стремится в Антиматериальный мир. Но в нашем материальном мире, она проходит обучение, находясь внутри какого-либо физического тела. В этом разделе, я описал, что такое Антиматериальный мир, что такое Материальный мир.

*У каждого человека бывают трудные моменты в жизни, когда в нём просыпается душа (живатма). Такими моментами могут быть ситуации, когда, например, человек пережил состояние клинической смерти; когда человек заболел тяжёлой болезнью (например, раком); когда человек пережил смерть близкого человека; когда человек достиг какого-то максимального успеха в жизни, а затем всё потерял (например, Н.С.Хрущев) и др. В эти моменты человек уединяется, начинает думать о вечном и главном: о смысле жизни, о Боге, об его истинном «Я», о смысле рождения и смерти и т. д. Он может начать читать такие неисчерпаемые источники святости, как Библия, Коран, или Бхагават-Гита и др. Но, читая, он всё более запутывается, и не находит ответы на свои вопросы. Например, каждый человек, и я, в том числе, слышали из Библии о вечной жизни после смерти. Но, практически, никто не знает природу этой вечности. У меня всегда возникала мысль: «А почему бы не иметь небольшую книгу, которая бы содержала все*

*ответы на вопросы, которые может задать душа в такие трудные моменты жизни». Я долго размышлял об этом, и пришёл к выводу, что книга должна иметь именно такой вид, в которой я её написал, и назвал её «Основы основ». Книга так устроена, что её можно использовать как самоучитель. Это, как бы, «скелет», на который можно дополнять всё остальное. Я понимаю, что люди очень заняты. Но если каждый день прочитывать по одной странице, в такой сезон года, как зима, когда люди не очень заняты, то за зиму книга будет усвоена.*

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

В пятом разделе, автор показал, что то время, в котором мы живём – это уникальное время. Уникальность нашего цикла времени, которое носит название «Кали юга», и в котором мы живём, заключается в том, что этот цикл повторяется только один раз в 1000 подобных циклов. Есть такое выражение: «Один шанс из тысячи». Именно в то время, в котором мы живём, имеется самая благоприятная возможность для духовного роста. Начался этот период «оттепели среди зимы» около 500 лет назад, и будет продолжаться это бла-

гоприятное время в последующие 10 000 лет. Уникальность места (планета Земля) заключается в том, что это место для кармической деятельности, а не место для наслаждения и отработки ранее накопленного благочестия. Всё проходит через Землю. «Все делается через Землю – чтобы подняться вверх, надо родиться на Земле. Чтобы уйти в духовный мир, нужно родиться на Земле. Чтобы упасть в ад или в Низшие планетарные системы, так же нужно родиться на Земле. Земля – центр и она все определяет (см. стр 81)».

# 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.