С любовью к вам - Аюрведа-радио (джингл)

00:00:13 - Здравствуйте-здравствуйте, дорогие радиослушатели! Сегодня в эфире Оксана, и со мной еще ..
- Наташа
- Да, вот, и ещё Наташа.
- На подхвате!
- Я немножко волнуюсь, голос немножко дрожит, но я думаю, что буду справляться как-то.
- Я думаю, тоже, Оксаночка, получится у тебя всё! Ну, давай, будем уже приступать!
- Да, сегодня у нас в программе - очень интересная, ... очень интересная передача, если можно так сказать!
- Да, и промоушн - очень сильный был во вторник, и все те, кто его пропустил, нисколько не пожалел о том, что пришли сегодня на неё, ну, точнее, на лекцию.
- Да, а будет у нас вести лекцию Руслан Нарушевич, специалист в области семейной психологии и профессиональный ведический астролог. И будет это практическое занятие называться **"Как и зачем стать счастливой без помощи мужчин"**. Так, а теперь мы поздороваемся с Русланом! Руслан, здравствуйте!
- Здравствуйте, все! Здравствуйте, Аюрведа-радио!
- Здравствуйте!
- Здравствуйте, Оксана и Наташа!
- Здравствуйте, Руслан!
- Сегодня, действительно, будет практическое занятие, оно будет называться так: как нам вместе со слушателями Аюрведа-радио сделать так, чтобы Оксана больше не дрожала перед эфиром.
- Да, помогите, пожалуйста!
- Похоже, что у Вас это затянулось немножко! (Смеется)
- М-да…

00:01:45 - Я думаю, вы у нас будете как контрольная группа. Оксана будет контрольная группа, мы будем, вот, ей давать задания. Потому что я контролировать слушательниц наших так или иначе вряд ли смогу. Только если добровольно они смогут сказать, что они делают из того, что…, что они будут делать из того, что сегодня услышат. А вот, поскольку Вы всегда на радио, Оксана, с Вас я спрошу строже всех.
- А я еще тоже здесь.
- Да! И, Наташа, Вы будете также тогда, … куратор или наставница Оксаны. Вы и так наставница, в радио, но как мама, как жена, как женщина с определенным женским опытом, жизненным, Вы будете, чистоту эксперимента, так сказать, обеспечивать, будете следить, чтобы Оксана выполняла те принципы, те задания, которые сегодня, … о которых сегодня будем говорить.
- Хорошо! Обязательно, постараемся!
- Устраивает вас такой сценарий? Оксана, Вы готовы?
- Готова, … наверно!

00:02:51 - Слушательницы, они будут... слушательницы будут действовать по принципу «делай с нами, делай лучше нас…»,… «делай с нами, делай, как мы, делай лучше нас!», такая передача, была давным-давно, такая.
- Я помню…
- … по телевидению когда-то, вот **мы сделаем так: вы будете примером, образцом того, как из постоянно дрожащей ведущей мы сделаем веселую, разговорчивую, вот такую же прямо, как Наташа! И Наташа спокойно сможет тогда передать полномочия или часть своих полномочий Вам. Устраивает?** Я думаю, это будет удобно, это хорошо будет и для женщин, тех, которые нас слушают, это и будет, в общем, … общее благо будет для всех и благо для Аюрведа-радио.
- Да, спасибо… Я …
- потому что у нас тут … неволнующийся, скажем так, очевидно неволнующийся ведущий будет на радио, который научится справляться со своим [стрессом](http://audioveda.ru/tag?id=25), потому что сегодня у нас передача как раз посвящена именно этому правилу . Это практическое занятие тому, **что делать со стрессом?**.
- Хорошо!
- Готовы?
- Да!
- Да!
- Ну всё! Начинайте дрожать тогда!
- Дрожать?

00:03:54 - Да-да! (Смеется.) Потому что тема наша сегодняшняя – это **как женщине стать счастливой без помощи мужчин**. Вы скажете: «Ну, а зачем такую тему?... То есть, ни … У кого-то даже может закрасться [сомнение](http://audioveda.ru/tag?id=251), что… не способствует ли это распаду семей? Потому что если мы научимся обходиться без помощи мужчин, то тогда, скорее всего, мы не станем терпеть все те головные боли, которые нам приходится терпеть из-за мужчин. Правда?
- Да! Мужья, которые находятся с нами рядом, возненавидят Вас всеми своими частичками, а нас просто поколотят за то, что мы слушаем ваши лекции. (Смеются).
- Ну, да! Ну, риск такой действительно есть! То есть, ну, по крайней мере, пока еще мы не поняли, о чем речь, действительно, такое уже может складываться, такая, как бы, … штормовое предупреждение может уже звучать в эфире. Такая, предгрозовая ситуация. Но в действительности, я хочу … даже, у меня нет такой цели, сделать кого-то друзьями, но, я уверен, что мужчины, те, которые услышат эту передачу, они моими друзьями станут до конца жизни. Как минимум! До конца этой жизни!

## Что такое лунная энергия?

00:04:58 Итак, давайте, сначала несколько слов я скажу о том, почему это важно само по себе, почему необходимо женщине быть самостоятельной в тех способах, в которых, в которых, в тех сферах, в которых она должна сделать себя сильной, счастливой. То есть, сильной, если я говорю «сильной», пожалуйста, дорогие женщины, понимайте это только одним единственным, … в одном единственном смысле, в одном единственном контексте. Если я говорю **«сильная женщина» – это означает только одно: женщина счастливая**. Я прошу, пожалуйста, вас, перестать применять вот этот, классический русский, … классическое русское значение слова «сильная женщина», то есть это та, которая «коня на скаку и в горящую избу». Это – мужской тип [счастья](http://audioveda.ru/tag?id=235), согласно ведическому знанию, это – солнечный тип счастья. И, для женщины, культивировать сильное [солнце](http://audioveda.ru/tag?id=224) – на самом деле, это всеравно, что разваливать свою семью. Поэтому мы сегодня будем говорить о счастье как…. проявлении счастья как лунной энергии в жизни женщины. То есть лунная энергия – это энергия женщины, это энергия, которая охлаждает.

00:06:05 Вот, если вы, как бы, может быть, слышали когда-то или имели такой опыт, что в странах, которых очень-очень жаркий климат, в странах степного климата и пустынного климата песок раскаляется в течение дня до очень высокой температуры. И особенно раскаляется тот песок, который находится на солнце, там, те участки почвы, песка, которые находятся в тени зданий и деревьев, они более-менее, ну, более-менее, просто горячие. Так? Но люди, которые путешествовали, вот, мои друзья, они рассказывали об опыте, очень интересном. Что было, я просто расскажу этот пример, чтобы вы поняли, о насколько разных двух типах природы идет речь, сейчас пойдет, для того, чтобы вы поверили, что те принципы, о которых я говорю, они – единственные рабочие, единственные, способные женщину сделать сильной в [семейных отношениях](http://audioveda.ru/tag?id=57). Потому что, определенная сила – она всегда нужна. В отношениях – нужна сила. Но это – совершенно другая же сила, это отличная абсолютно сила от мужской. Точно так же, как солнечные лучи, согревающие песок, согревают его там, где открытые участки и не могут добраться до него, песок не так сильно нагревается в тени. Так вот, люди, которые путешествуют, которым доводилось путешествовать, например, в Индии, моим знакомым рассказывают, что в очень жаркие дни, в сезон жары многие паломники отправляются по местам паломничества ночью, потому что днем идти просто невозможно. И однажды, выйдя в очень такую, лунную ночь, может быть, это было полнолуние даже, всё вокруг было освещено лучами [луны](http://audioveda.ru/tag?id=226). И, к удивлению своему, мой знакомый обнаружил, что песок, который находится на свету, то есть, который попадает в зону действия лучей луны, он прохладный. А песок, который остался в тени, то есть, еще со дня раскаленный, со дня, он оказался защищен от солнечных лучей, он по-прежнему горячий. То есть, это – пример, что лунная и солнечная энергия действует полностью наоборот, полностью наоборот, противоположно одна другой.

00:08:18 Я хочу, чтобы этот пример запомнили, потому что иначе вам будет очень трудно понять, вообще, как, почему так происходит. Почему для нас, стать сильными, для женщин и мужчин, означает совершенно противоположные вещи. Сильные, конечно, слушая меня на волнах цифрового радио из России, многие женщины представляют, когда слышат «сильная», это женщина в оранжевом жилете, которая с другой женщиной на пару несет шпалу. И укладывает ее потом. Или они вместе, там, или управляет трактором. Вот это – воспитанная в нас концепция сильной женщины. Воспитанная еще с советской поры. Дорогие женщины! С этим … с этой шизофренией придется потихонечку расставаться. Надо как-то расставаться, несмотря на то, что она имплантирована в нас с самого, практически, детства, с ней надо расстаться. Конечно, многие из слушательниц сейчас, Аюрведа-радио, они уже не знают, что такое советская реальность, многие не знают, но они ее помнят как какие-то отголоски своего раннего детства. Но, тем не менее, зато очень хорошо помнят их мамы и умонастроение и понимание женской силы матерью крайне трагически влияет на жизнь дочери, на ее отношение к жизни, на ее отношение к себе, на ее способность сохранять отношения, беречь отношения, укреплять отношения. Поэтому, нам всем придется немножко поднапрячься для того, чтобы понять то, что мы сегодня будем с вами изучать, то, что будем слушать. Потому что это очень сильно идет вразрез с тем, к чему мы привыкли. Это – самая большая беда в изучении, что человеку, даже услышав новые знания, ему очень трудно принять это знание, почему, потому что в его, буквально, в костный мозг в его, уже впиталось, въелось знание, которое до сих пор он слышал на протяжении многих лет. Поэтому, процесс будет небыстрый, но, я думаю, что те смелые, те решительные, кто поймут, или, даже не поняв, поверят просто и попытаются практиковать это знание, получат очень хорошие и счастливые результаты.

## Почему в наш век раздоров и конфликтов женщина испытывает стресс?

00:10:29 Итак, дорогие мои друзья, согласно ведическому знанию, согласно ведическим писаниям, мы с вами живем в один из самых трагических, самых сложных, в одну из самых трагических и самых сложных эпох, которая называется «железный век». И отличительной чертой этого железного века [*Кали юги*](http://audioveda.ru/tag?id=248), являются раздоры и конфликты, раздоры и конфликты. Этот век так и называют: век [*раздоров*](http://audioveda.ru/tag?id=47) и конфликтов. Если хотите, век раздоров и [разводов](http://audioveda.ru/tag?id=42), потому что в семье раздоры, в конечном счете, обязательно приводят к разладу, ухудшению, охлаждению отношений. И даже если люди остаются вместе по каким-то финансовым или другим соображениям, моральным, то в принципе эти люди все равно разведены и те, кто от этого страдает в первую очередь – это дети. Потому что ребенка вы не успокоите тем, что у вас по-прежнему свидетельство о браке еще на руках и вы помните дату, когда вы его получили. Ребенку [счастья](http://audioveda.ru/tag?id=53) в жизни, ощущения [любви](http://audioveda.ru/tag?id=67) в семье – это не добавит. Эта бумага, этот документ – не добавит, к сожалению. Если отношения уже сами по себе потихоньку умирают или уже умерли.

00:11:33 Итак этот век – это век раздоров. Это мы изменить не можем. Без всякого лишнего [пессимизма](http://audioveda.ru/tag?id=405) я это скажу, а тут пессимизма и быть не может, потому что статистику вы знаете, количество разводов, практически, не было такого этапа, когда бы оно, это количество, уменьшалось. В России оно растет так же, как и в других странах. Стремительно. И поэтому о том, чтобы надеяться, что браки уцелеют сами собой в этот век, нет, практически, никаких шансов. Надежды на это нет никакой. И я люблю поговорку: «Надежда умирает последней», в особенности, если это касается женщины, которая надеется, что в браке все наладится само собой, как только пройдет время просто, и всё само наладится. Так вот, надежда умирает последней, и действительно: первый умирает тот, кто надеется! И это, к сожалению, уже даже не из разряда юмора, это, скорее всего, как горькая статистика. Поэтому, надеяться тут особенно не на что, дорогие женщины, нужно что-то делать.

00:12:34 И теперь вопрос – понять. Вопрос состоит только в том, чтобы понять, что именно делать. И для того, чтобы понять это, нужно признать, окончательно признать, это, я думаю, россиянкам, нетрудно, так же, как и женщинам Латвии, нетрудно, что мы живем в очень большом напряжении. И даже если на внешнем плане нету никаких экономических кризисов, а они сейчас, тем не менее, есть, по крайней мере, в Латвии. Даже если есть работа, есть дом и так далее, все равно в жизни женщины [стресса](http://audioveda.ru/tag?id=25) более, чем достаточно. Хотя бы один поход ребенка в школу, особенно, если это еще маленький ребенок – это уже определенный стресс. Если это ребенок большой, то это уже может быть, стресс для школы и потом – для мамы. Тоже, поэтому даже детей достаточно было бы, чтобы женщине все время находиться в стрессе, потому что этот мир – очень сложный. Он достаточно опасен, молодым людям трудно в нем сориентироваться, детям очень трудно понять, где, собственно, и в чем эта опасность. И поэтому, матери и родители в целом, находятся в большом беспокойстве. Один, минимальный стресс только, как бы, один единственный, один из немногих видов стресса – это беспокойство за своего ребенка. Беспокойство за мужа, напряжение из-за того, что в семье нет взаимопонимания, и так далее. Финансовые проблемы, чисто бытовые проблемы. Там, опять нет воды или лопнула труба, или еще что-нибудь сломалось, и так далее. Стресс производственный. Три часа в пробке, в московской классической пробке по дороге на работу рано утром, м-да? Это уже стресс огромный, и в этих пробках стоят не только мужчины, но и женщины. Там, я думаю, не меньше женщин, в машинах, в это время. Транспорт городской – тоже, время от времени, доставляет нам серьезные напряжения.

00:14:20 Одним словом, нету предела, что называется, фантазии, да, для того, чтобы нам перечислить все ситуации, которые приходится замужней женщине терпеть как огромное напряжение, как стресс. Но вот есть один маленький нюанс, очень важный нюанс: наше тело, классически, наше тело вообще, человеческое тело, оно приспособлено для стресса только на очень короткую дистанцию. Стресс – это означает, что в момент, когда вам грозит опасность, например, на вас напал злой хищник или вам надо скрываться от вооруженного противника, убегать. Или нужно выплыть из потока бурной реки, куда вы нечаянно упали, то в этом смысле благословение [Бога](http://audioveda.ru/tag?id=146) является функцией нашего организма, которая агитирует с помощью сигнала, сигнала опасности, включая определенные гормональные системы, и повышая в нашей крови уровень специальных химических веществ, которые, гормонов, которые делают нас очень активными. Они увеличивают сердцебиение, они увеличивают кровоснабжение головного мозга, мы лучше ориентируемся, моментально начинаем лучше ориентироваться. Понимаем, как нам действовать, иногда даже, не успев подумать, это понимание приходит. И, в конечном счете, мы спасаем себя. Это здорово. Это здорово и для женщин, и для мужчин, если мы попали в такую опасность. Но есть одна проблема. Что если человек находится в состоянии стресса на протяжении нескольких лет, а многие женщины находятся в состоянии стресса с самого детства. И в особенную фазу этого стресса они входят тогда, когда [*выходят замуж*](http://audioveda.ru/tag?id=234). То в этом смысле, стресс перестает быть здоровой функцией, и тело, наше тело человеческое, не способно противостоять этому стрессу, оно не способно так долго его выдерживать. Оно просто не предназначено для того, чтобы терпеть длительный стресс. Который, в свою очередь, является неотъемлемым круглосуточным, круглогодичным атрибутом того времени, в котором мы с вами живем.

## Как женщины безрезультатно борются со стрессом?

00:16:21 Теперь встает еще более вопрос остро, что же делать? То, что делать мужчинам, мужчинам, как правило, понятно. Если есть сила, ты должен пытаться защитить свою семью от экономических проблем, от других живых существ, которые беспокоят: от хулиганов, от пьяниц-соседей, от комаров, от злых собак, и так далее. То есть, мужчины с этим, ну, пока, насколько мне известно, они справляются. Но, есть вещи, которые мужчине, … просто мужчина не может их решить самостоятельно, у него не хватает на это ресурсов. В конце концов, многие процессы происходят только в сфере женщины, самой, внутри тела ее, внутри психики. Поэтому возникает вопрос, что те методы, … годятся ли те методы, которые обычно используют мужчины для преодоления стресса, годятся ли они женщинам? И ответ однозначный: нет! То есть, ни одна женщина не может решить свой, … свое постоянное напряжение, избавиться от него, и, вот эту вот, такую, стрессовость своей психики, она не может уменьшить за счет мужских видов деятельности. Что многие женщины пытаются это делать, чувствуя большое напряжение. Испытывая стресс дома, они направляются на работу, надеясь, что там это как-то их отвлечет или там они встретят новых друзей или там будет больше, о чем поговорить, будет, с кем поделиться, будут коллеги, подруги и так далее. Но, в конечном счете, [*бизнес*](http://audioveda.ru/tag?id=59) и производственная сфера остаются производственной сферой и бизнесом, и не рассчитаны на то, что там можно получить [*женский вид счастья*](http://audioveda.ru/tag?id=19), то есть лунную энергию, которая вообще-то, находится, хранится только во внутренней сфере отношений, то есть это отношения – неформальные называются. Только в неформальных отношениях можно найти лунную энергию. Поэтому, несмотря на то, что мужчины, они преодолевают стресс благодаря, можно сказать, определенному риску, благодаря напряжению. То есть это напряжение [здоровья](http://audioveda.ru/tag?id=108), если мужчина не входит в отчаяние абсолютное или безумие какое-то, то этот стресс его делает еще более устойчивым к стрессам. То есть мужчине здоровый стресс, здоровое напряжение только, как бы, увеличивает его [уверенность](http://audioveda.ru/tag?id=75) в себе, делает его мужские качества более проявленными и делает, в конечном счете, его более счастливым и готовым преодолевать еще больший стресс.

00:18:34 Теперь давайте посмотрим на эту картину с точки зрения женщин. То есть для женщины стресс является разрушительным в любом случае, и только в том случае, если она имеет внутренние источники счастья, она способна не только сама защитить себя от стресса, если она счастлива, но она еще может действовать таким образом, говорить таким образом, двигаться таким образом, обнимать таким образом, что снимать стресс в самые критические моменты со всей своей семьи. То есть, со своих детей, со своего мужа. Но для этого она должна быть хорошо заряжена. То есть, мужчина заряжается непосредственно во время действия. Если знаете, есть такие фонарики, такой фонарик, который, … в советское время еще такие фонарики выпускались, сейчас наши дорогие китайские братья, они тоже наладили выпуск таких фонариков. То есть, фонарик работает по принципу: крутишь – светит, не крутишь – не светит. Да? То есть, покрутил, у него есть определенный динамо-механизм, который дает питание лампочке. Это мужчина: чем больше стресс, тем ярче лампочка горит. То есть, если, конечно, не начать безумно крутить и не сломать весь этот фонарик, то у мужчин лампочка горит тем больше, чем большую нагрузку и полезность свою и эффективность чувствует в какой-то ситуации, где он ценен и важен для других.

00:19:48 Для женщин очень важно, чтобы батарейка, … , поскольку женщине крутить нечего, и те женщины, которые пытались крутить, особенно много ничего не накрутили, как показывает уже многовековая практика, или, по крайней мере, практика многих десятилетий, как минимум. То, для женщин очень важно, чтобы батарейка, которая вставлена в этот фонарик, в момент темноты. Предположим, что момент кризиса, момент стресса – это наступила темнота. У женщины эта батарейка должна быть заряжена, она должна быть уже полной. То есть, там должна стоять новая, свеженькая, хорошенькая батарейка в фонарике. Крутить там особенно нечего. Вот поэтому, либо она включается, либо нет. Либо батарейки проверены были, или аккумуляторы заряжены заранее, заблаговременно, либо нам просто придется ходить в темноте, набивая себе шишки, а, может быть, ломая ноги, руки и сворачивая шеи. Поэтому, для нас, мужчин, поскольку наша психика, этот фонарик с динамо-машиной, мы, чем чаще мы оказываемся в темноте, чем лучше разрабатываем руку, чем сильнее у нас кисти, тем ярче мы можем продуцировать свет. Но для женщины очень важно, чтобы ее батарейка была заряжена. Это и есть лунная энергия. Лунная энергия дает возможность охлаждать психику, практически, она дает охлаждение психике для того, чтобы, охладившись, она могла работать еще более эффективно.

00:21:00 И, как я уже говорил, **женщины охлаждают не только свою собственную психику, этой лунной энергией. Она может успокоить целую семью своим спокойствием, своим внутренним счастьем, своей** [**умиротворенностью**](http://audioveda.ru/tag?id=97)**, там, своей, либо она может успокоить всю свою семью. И это – ее главная функция.** Если люди ссорятся, если люди переживают, если муж потерял [веры](http://audioveda.ru/tag?id=149) в свои силы, женщина избавляет его от этого истощения, от этого поджаривания материальной реальностью, и она дает ему, возвращает ему веру. Именно своим спокойствием. Поэтому, дорогие женщины! Сейчас – очень важный момент: очень важно понять, что то, что вам будет казаться в процессе всей нашей сегодняшней передачи прямым путем к безоглядному, оголтелому [эгоизму](http://audioveda.ru/tag?id=18), на самом деле, является единственным способом для женщины сделать что-то для своих близких. Еще раз повторяю: вам будет казаться это проявлением эгоизма. Я вам сразу же говорю, отсюда, из Риги, что вам кажется это. Вам кажется и будет казаться! Это надо терпеть! Это надо просто вытерпеть. Это надо просто вытерпеть. Вы можете посердиться на меня, это я понимаю, я понимаю ваши [эмоции](http://audioveda.ru/tag?id=138), это очень трудно будет слушать. Но, в конечном счете, я должен вам сказать: это вам кажется и это надо превозмочь. И нужно принять это знание и постараться ему следовать.

## Сильная женщина - это счастливая женщина.

00:22:13 Итак, сила женщины в том, что она счастлива. Сила женщины в том, что в период, когда нет опасности, она использует все свои возможности, все свои возможности, а не только все возможности мужа, для того, чтобы зарядить свою батарейку. Для того, чтобы батарейка была полной…, имела полный заряд. И мы сегодня с вами разберем те методы и те меры, которые увеличивают вот этот заряд лунной энергии. И если вам будет казаться, что это эгоизм, что это просто-напросто, ну, пренебрежение своими обязанностями, то я вас прошу успокоиться, да? Особенно нервных прошу выключить свои компьютеры сейчас, и тех, кто останется и готов слушать, я должен сказать, что как бы вам не казались, … насколько эгоистичными вам ни казалось то, что я буду вас сейчас просить делать. Знайте, что, **сколько бы счастья женщина бы ни накопила, она никогда не может, по своей природе просто, использовать это счастье для самой себя**. Раз! Потому что, в конечном счете, каждый из нас устроен так. Мы счастливы только, если служим. И **женщина счастлива всегда в** [**служении**](http://audioveda.ru/tag?id=245)**, это – ее природа.** В ее природе это проявлено еще больше даже, пожалуй, чем в природе мужчины.

00:23:32 Но, есть два вида служения: служение, которое делает счастливой и ее, и других. Это, когда женщина полна, когда она заряжена, как батарейка. Она служит другим, она испытывает огромное счастье. Но если она не подзаряжает эту батарейку, то в результате вкус к служению другим остается, но, поскольку сама женщина внутренне несчастлива, она продолжает служить, тем самым, делая еще более несчастливыми окружающих людей. То есть, принцип тут такой: на своем счастьи или на своем несчастье счастье других не построишь. Эта поговорка, которую в русском языке мы знаем немножко наоборот, но смысл ее от этого не меняется. **Мы не можем построить счастье других людей на своем несчастьи, так же, как и ни одному человеку не удалось еще построить свое счастье на несчастьи других**. Эта поговорка работает в обе стороны. Прошу об этом хорошенько задуматься, потому что она работает в обе стороны. Поэтому, как бы ни была перенасыщена, перехвалена, переизбалована женщина, девочка, девушка, в конечном счете, чем более счастлива она, тем больше в ней растет порыв поделиться этим счастьем с другими.

00:24:41 Я хочу, поскольку это очень важная тема, я хотел бы, если у вас только возникают какие-то [сомнения](http://audioveda.ru/tag?id=251), вот действительно, какое-то сомнение или какой-то момент очень показался подозрительным или очень сомнительным, я хочу, чтобы вы сразу же прислали сюда, на Аюрведа-радио и Наташа, Оксана перешлют мне, свои вопросы или даже свои сомнения. Потому что это очень важно. Это практическое знание, а практическое знание предназначено для чего? Для того, чтобы его применили в жизни. Но мы часто не можем применить, потому что у нас есть сомнения. Так вот, чтобы вы могли избавиться от этих сомнений, пожалуйста, задавайте свои вопросы в эфире.

## Факторы, увеличивающие стрессоустойчивость мужчины.

00:25:15 Итак, дорогие женщины! Внимательно! Я сейчас вам прочитаю два, перечислю два списка качеств, которые увеличивают стрессоустойчивость у мужчин и женщин. Вы можете их записать, если будете успевать, и если будете записывать, записывайте в две колонки, одна рядом с другой. Хорошо, если это вы будете делать, потому что вы увидите, насколько разные, скажем, разное поведение, разное общение, разные факторы, насколько различные факторы делают нас стойкими к стрессу. Стойкие к стрессу – это означает, что мы можем терпеть всякие побочные эффекты в семейной жизни, к чему, в общем-то, и сводится [успех](http://audioveda.ru/tag?id=46) каждой семьи. То есть, в каждой семье есть побочные эффекты, которые проявляются в разности природ всех участников. Чем больше семья, тем более разные характеры, разные интересы имеют, тем более разные [судьбы](http://audioveda.ru/tag?id=24) и проблемы приходится свидетельствовать и переживать каждому из членов семьи. И тем больше, стало быть, стресс. Я уже не беру во внимание стресс, который возникает, когда мы выходим в социум или взаимодействуем с другими людьми. Сравните: для мужчины факторами, уменьшающими стресс, являются постановка целей, соперничество, обязательно. Если есть соперничество, мужчины, …, здоровое соперничество – мужчина чувствует себя сильней и более устойчив к любым критическим ситуациям. Далее, способность решать проблему. Возможность решать проблему. Время для решения проблемы. Уединение для того, чтобы решить проблему. Всё это факторы, которые делают мужчину устойчивым к кризису. Второе: настроение типа «положись на меня», то есть, когда мужчина чувствует, что кто-то просто на него полагается, не анализирует ситуацию, не взвешивает факты, не вспоминает, на какую, … , на какой разряд он сдал «Готов к труду и обороне», может ли он пробежать стометровку или не может пробежать ее, сколько раз он может отжаться – это не принимается во внимание. Просто, [доверие](http://audioveda.ru/tag?id=563) и способность положиться. Еще один фактор, который, если мужчина чувствует его, он моментально становится очень силён в противостоянии стрессу.

00:27:25 Следующее: риск. Оказывается, риск всегда увеличивает стрессоустойчивость мужчины. То есть, мужчина счастлив, когда он ощущает какой-то определенный риск, и, тем не менее, находит силы действовать в той сфере, в которой этот риск наблюдается. Далее: опасность. Как раз при определенной степени опасности увеличивает стойкость мужчины. И все эти факторы, кстати говоря, есть на работе, в бизнесе, всегда есть. Там есть всегда риск, там есть опасность. Склонность доминировать. То есть, или право доминировать. Или позволение доминировать. Если женщина дает такое право мужчине, его сила противостояния сложностям жизни только увеличивается. Далее: успех. Разумеется, успех. Эффективность мужчины. Если он чувствует себя в чем то эффективным, и если это признаёт его жена, или даже если она видит, что он неэффективен, но она это не подчеркивает, это увеличивает стрессоустойчивость мужчины. Далее: [деньги](http://audioveda.ru/tag?id=353). Наличие денег всегда делает мужчину более уверенным в себе и, таким образом, спокойным, способным противостоять стрессу. Поэтому многие мужчины на консультации говорят, что деньги им нужны не как объект наслаждения, как способ роскошествовать или покупать себе всякие плазменные экраны, там, новые машины, и так далее. Мне нужны просто как инструмент решения проблем, поскольку мужчины обожают решать проблемы и очень счастливо себя чувствуют после того, как проблема возникла и была решена, то деньги, разумеется, являются также фактором, который увеличивает их стрессоустойчивость.

00:29:02 Далее: достижение какого-то результата. Построение проектов. То есть, проект – это означает, мужчина что-то ставит какую-то цель и старается ее достигнуть за определенный период времени. Женщины часто ставят цели, которые не имеют никакого временного ограничения, просто это надо делать всю жизнь, и всё. И они надеются, что мужчину это сделает настолько же счастливым. Нет, нам не очень нравится делать что-то, что без конца надо делать, мы хотим знать, где начало и конец. И если даже таких проектов будет, скажем, каждую неделю, на протяжении всей жизни, пусть это будет проект с четким началом, с четким финалом. При этом четкий финал, окончание, способность видеть, что там, за горизонтом. То есть, что меня ждет, где кончается и где финишная линия – для мужчины также помогает чувствовать себя более уверенным и переживать более спокойно стресс. И, наконец, [*власть*](http://audioveda.ru/tag?id=283), или влияние – это фактор, который дает мужчине возможность быть стрессоустойчивым. Теперь, если вы, … я достаточно быстро читал, понимаю, вам было трудно записать. Я перечислю их еще раз, просто для того, чтобы вы поняли. Я подвожу сейчас всё к тому, чтобы вы могли понять и поверить, и понять, или хотя бы поверить, почему женщинам важно делать то, крайне важно! Это не опция! Это даже…. It's not the option, как говорят англичане, It’s the ‘must’! Это – просто то, что делать должно.

00:30:30 Итак, для мужчины: постановление целей, фактор соперничества, способность решать проблемы, ощущение, что на него полагаются, риск, опасность, способность доминировать или право доминировать, успех, эффективность, крайний срок или срочность. Срочность, фактор срочности. Деньги. Достижение результатов. Четкая форма проектов, четкая определение начала и конца того задания, с которым мужчина должен справиться, четкое во времени. Далее: определение четкой грани, предела деятельности, или времени, которое отведено на нее. И, наконец, влияние или сила.

00:31:14 Их трудно сразу пересчитать на реальную жизнь, то есть, эти вот факторы, они в нашей жизни проявляются по-разному. Например, на работе и дома, в той или иной степени они проявляют себя или нет. Но, по крайней мере, вы сейчас их уже слышали, и, надеюсь, запомните некоторые из них. Теперь, то, что важно для женщины, чтобы получить лунную энергию, которая в итоге делает ее счастливой. Не просто стойкой и аскетичной. Это – не тот вид силы, дорогие женщины! Прошу вас, пожалуйста, не путайте! Именно вид счастья, вид устойчивости к проблемам этого мира, напряжениям этого мира, который делает сильной женщину. Лунная энергия.

## От чего увеличивается лунная энергия или повышается стрессоустойчивость женщины?

00:31:56 Итак, от чего увеличивается лунная энергия? От способности делиться с другими. Делиться своими проблемами, делиться своими обязанностями, делиться чем-то интересным, делиться чем-то вкусным, и другая, способность делиться. Следующая: коммуницировать. Найдите это слово или хотя бы что-нибудь похожее на слово «общаться» и коммуницировать» в списке, который я вам давал для, …. как средство по увеличению стрессоустойчивости мужчины. Не найдете! Следующая: безопасность. Именно безопасность! Если женщина чувствует себя в безопасности, позволяет ей в критические моменты включить всю мощь своей психической силы, запустить ее и выстоять, оставаясь верной женой, оставаясь спокойной матерью, оставаясь любящей, терпеливой, по-женски терпеливой. Безопасность – это то, что заряжает батарейку [*терпения*](http://audioveda.ru/tag?id=76) женщины. Дальше, следующий фактор, заряжающий ее батарейку – это ее [чистота](http://audioveda.ru/tag?id=20). Чистота одежды, чистота отношений, чистота квартиры, чистота посуды – это фактор, который увеличивает лунную энергию. Следующий – это [красота](http://audioveda.ru/tag?id=161). В квартире, в которой очень чисто, просто, белые обои и очень чистый пол, как у одного из персонажей юмористической телепрограммы. Может быть, некоторые и слушали, и знают о персонаже, это – честный милиционер, да, у которого в квартире очень чисто. Но если в квартире нету ничего красивого, женщина, значит, теряет лунную силу. Таким образом, красивые вещи в любом количестве, если, конечно, они не становятся уже причиной нечистоты в квартире, потому что японцы говорят: «чисто там, где нет ничего лишнего».
Красивые вещи всегда увеличивают стрессоустойчивость женщины. Мужчине надо наряжать женщину, и делать так, чтобы она была максимально красивой и жила в максимально красивой обстановке для того, чтобы в момент крайнего кризиса он мог сам не сойти с ума. Для того, чтобы потом у нее, когда сломается его динамо-машина на какой-то момент и пока он будет чинить свою динамо-машину стрессоустойчивости, ему нужно будет, чтоб где-то хотя бы горел свет. Ему нужна будет эта заряженная батарейка [любви](http://audioveda.ru/tag?id=67), заботы и тепла своей жены. Поэтому, мужчины, это очень эффективное, очень ценное и очень практичное капиталовложение – красота.

00:34:21 Далее: [доверие](http://audioveda.ru/tag?id=563). Способность довериться и ощущение, что тебе доверяются, открываются, также увеличивает женскую силу. Следующее: сотрудничество, способность делать что-то вместе. Пожалуйста, посмотрите в мужском списке. Сейчас, если вы обнаружите слово, которое хоть примерно было бы синонимично слову «сотрудничество». Вы не найдете там ничего! Там есть слово, которое полностью, абсолютный антоним «конкуренция» или «соперничество». Таким образом, женщин только совместная деятельность делает устойчивыми к стрессу. Забота. Ощущение заботы и способность заботиться делает женщин крепче, стабильнее, сильнее к моменту критических проблем. Далее: способность делиться [ответственностью](http://audioveda.ru/tag?id=289), делегировать свою ответственность. У мужчин вы не найдете такого. Если мужчина берется за какое-то дело, он старается справиться сам. И, справившись сам, он чувствует себя еще более сильным и готов преодолеть еще более жестокий стресс, более жестокую критическую ситуацию, но в случае с женщиной такое поведение сделает ее только слабой, а, может быть, даже ее разрушит. Поэтому для женщины делиться своими обязанностями, делиться своими трудностями, делегировать какие-то полномочия другим – является способом улучшать, увеличивать женскую энергию, лунную энергию.

00:35:42 Следующее: похвалы и [*комплименты*](http://audioveda.ru/tag?id=530). Это то, что делает женщин очень счастливыми. Существует сумасшедшая, абсолютно, [идея](http://audioveda.ru/tag?id=174), я знаю, что она существовала в наших семьях и в ваших семьях. И в Вашей, Оксана, и в Вашей, Наташа, и еще всех слушательниц, что ребенка хвалить не надо, девочку хвалить не надо, мальчика хвалить не надо, потому что они могут зазнаться! Девочку никогда не надо лишний раз хвалить! Ну и что, что она что-то сделала хорошо? Ее ни в коем случае нельзя хвалить! Потому что ребенка перехвалишь – он тут же зазнается и сядет тебе на шею! Поэтому я должен просто разбить эту идею полностью! Полностью, наголо разбить эту идею! Нету той меры, которая определяла бы норму похвалы и комплиментов женщин. Такой меры нет. Ее не было никогда! Ее не было практически ни в одну эпоху, кроме как в наступившую 5000 лет назад Кали югу, железный век, вот эта мера почему-то вдруг появилась и, кроме того, она становится все меньше и меньше, эта мера. Сколько можно хвалить девочку. Сколько можно делать ей комплименты. Далее: выражение любви. В любых формах, выражение [*любви*](http://audioveda.ru/tag?id=67) делает женщину крайне устойчивой к любому, самому трагическому кризису в стране, в семье, в городе и не знаю, в любой сфере, где женщина живет и действует, общается.

00:37:03 Дальше: различные виды умений. То есть, мастерства в самых различных формах. Чем больше женщина умеет делать, тем более устойчива ее психика к напряжениям и стрессу. Чем больше она умеет делать, не чем больше она умеет водить транспортных средств: танк, самолет, дорожный каток, гусеничный трактор. Речь идет не об этом. Вышивание, вязание, способность делать мягкие игрушки и способность делать из ничего подсвечник. Способность украсить то, что в принципе надо уже давно выбросить. Способность играть на нескольких инструментах. Способность играть на том, что, вообще-то, никогда не играет. Способность играть в то, во что никому в голову не придет играть. Так? То есть, это всё – способности. Способность ставить театральные постановки там, где нет ни сценария, ни декораций, ничего. Тем не менее, всем понравилось. Способность самой сочинять стихи или, если нету книжки, которую почитать детям перед сном, то на ходу сочинить такую сказку, такую историю. Это рассматривается в [ведических писаниях](http://audioveda.ru/dir?id=7), этот, целый список навыков девочки. То есть, список, который представляет собой высшее образование любой женщины. Если она не умеет этих вещей делать, то, фактически, никакая другая квалификация ее, простите меня, не спасет. То есть, она не решает в ее жизни ничего. Если женщина не обладает этим большим количеством умений, она не уделила себе времени, вместо этого она изучала высоковольтные сети или была энергетиком теплоцентралей, например, или изучала сопротивление материалов, то вообще непонятно, каким образом эта женщина собирается увеличивать свою лунную энергию.

00:38:53 Следущее: способность кормить и угощать, кормить, делиться пищей. Это – чуть ли не основная, основополагающая составная вот этого принципа лунной энергии. То есть, женщина имеет особенную, абсолютную природу. Ее тело – само по себе является источником питания. Здоровое женское тело является источником не только питания, но источником, еще, духовности, понимания самых сложных философских вещей, человеческой [доброты](http://audioveda.ru/tag?id=94), любви и защиты женщины. Все это воплощено всего лишь в одном, единственном продукте: в материнском молоке. Веды называют молоко «жидкой религией». Так вот, оказывается, только женский организм умеет продуцировать эту жидкую религию. Поэтому сам фактор кормления обмен, чтобы угощать кого-то, принимать угощения от кого-то, является крайне важным для того, чтобы увеличивать продуцирование вот этой энергии. На гормональном уровне это определенные гормоны в теле женщины. Которые делают женщину счастливой, и даже счастливой тогда, когда вокруг всё идет кувырком и у мужа дела – очень плохо на работе и у детей простуда или грипп. Тем не менее, она остается любящей и спокойной, владеющей собой и так далее. То есть, она копила этот потенциал специально на протяжении долгого времени, зная, что в этом мире, как русские говорят: «не понос, так золотуха». И поэтому обязательно нужно иметь запас. И она, вот, как бы это ни казалось эгоистичным, занималась вот этими всеми вещами на протяжении года, дожидаясь того момента, будучи готовой к тому моменту, когда семье нужно будет дать свою поддержку.

00:40:41 Кроме того, сотрудничество во всех его формах, поддержка, ощущение получения поддержки и способность давать поддержку увеличивает лунную энергию женщины. И любые совместные деятельности, совместные групповые усилия, какие-то собрания, игры, проведение вечеров и так далее, любая групповая совместная деятельность увеличивает женскую лунную энергию. Кроме того, очень сильно усилению лунной энергии способствует размеренная, все женщины это знают, размеренная, без каких-то лишних импровизаций, «Какое-то разнообразие может быть, но я должна узнать об этом разнообразии, по крайней мере, за дня два» – говорит женщина. То есть ритм, размеренность, регулярность, постоянность и режим – вот, что делает женскую энергию особенно сильной и устойчивой к стрессу. Поэтому, вот этот список, теперь у вас есть как основное, как, скажем, научный документ, научный фактор. Того, какие виды деятельности нам нужны. Мужчинам – одна сфера. И это - достаточно понятно. Вот этот список, который я прочитал для мужчин, тут особенно выдумывать ничего не приходится: просто выходи на работу и там ты получишь полный комплект. Там тебе будет и соперничество, там тебе будет и риск, там тебе будет и опасности, там тебя будет и начальник вызывать на ковер периодически, что само по себе уже и риск, и опасность. Там тебе будут люди, которые так или иначе полагаются на тебя, потому что больше им полагаться не на кого. Ты занимаешь эту должность и они рассчитывают, что ты выполнишь свои обязанности. У тебя будет определенный статус, в котором ты будешь доминировать. Ты будешь в какой-то момент терпеть неудачи, но в какой-то момент будет опять успех, и так далее.

00:42:32 С мужчинами, на самом деле, достаточно просто. При этом мужчине получить свою энергию, если он, конечно же, не проводит все время свое дома, в семье получить вот эту энергию и стрессоустойчивость, солнечную энергию – ну, технически, не очень сложно. Этот мир всегда дает шанс мужчине. Но, вот для женщин, для того, чтобы получить лунную энергию, очень мало, … , недостаточно совершенно просто получать ее стараться от детей – это опасно. Потому что, когда женщина находится в дефиците лунной энергии, получать ее от детей – это означает пить их кровь. Если женщина сама не спокойна и пытается успокоиться за счет детей. Некоторые женщины даже решаются на [*рождение ребенка*](http://audioveda.ru/tag?id=51), надеясь, что вот этот малыш – он даст ей все счастье. И потом, этот ребенок становится самым несчастным человеком, потому что женщина, которая родила ребенка, чтобы получить любовь, она обязывает его своей заботой, своей любовью, отдавать ей любовь на протяжении всей жизни. Это – довольно трагический сценарий.

00:43:34 Итак, давайте, женщины, сейчас приступим к тому, как практически, … я думаю, достаточно научно я вам обосновал, почему это нужно делать. Почему необходимо заботиться о только что перечисленных факторах, которые являются источником женской силы, лунной силы, и, таким образом, делают женщину устойчивой к тем стрессам, которых «от Москвы, до самых, до окраин…», с которыми приходится сталкиваться женщинам.

## Как заряжаться лунной энергией?

00:44:03 Итак, женщина, для того, чтобы стать сильной, для того, чтобы стать любящей, для того, чтобы не зависеть полностью от своего мужа, в том плане, что я даю ему любовь только когда чувствую, что он мне дает любовь. Это трагедия современных семей. Женщины не могут давать любовь, если они не чувствуют любовь со стороны своего супруга и, боже упаси, если еще в жизни супруга появилась другая женщина. Всё! На этом – полный крах, потому что если он отдает всю ту энергию, которой я живу, я живу только им, я жила только им, я посвящала все свои лучшие годы только ему, и, стало быть, рассчитывала, что все счастье я получу тоже только у него. Так? То, в этом случае, когда женщина чувствует, что кто-то перекрывает кран с этой стороны, она абсолютно не способна психически справиться с таким, ну, испытанием, которое переживают немало семей. Немало семей переживают такое испытание, как появление другой женщины в жизни мужчины. И только очень сильные женщины, которые имеют энергию, вот эту энергию стрессоустойчивости, способны пережить это. Есть много других проблем, через которые проходят семьи, и которые, кстати говоря, из-за которых семьи распадаются, даже пройдя, порой, [кризис](http://audioveda.ru/tag?id=261), но, поскольку женщина истощена, когда она не имеет запаса вот этой лунной энергии, на момент прошествия кризиса у женщины начинается декомпрессия. Классический сценарий в России и в бывшем Советском Союзе – это когда семья в течение 20 лет, работая, там, на предприятии ожидал и стоял на очереди на квартиру. Живя в коммуналке, надеялись люди, что они избавятся от этого кошмара и, в конце концов, счастливо заживут в отдельной квартире.

00:45:43 Юристы очень хорошо знают статистику такую, что разводы очень часто, если не сказать, в большинстве случаев происходят именно тогда, когда семья преодолела кризис. Почему? Потому что женщина отдавала свою психическую энергию в коммуналке, не пополняя ее никаким образом. А когда из кризиса вышли, она поняла, что теперь нету оснований больше, как бы, война закончена, и нет оснований прилагать сверхусилия, и обнаружила, что в принципе ей больше нечего дать супругу. То есть, она вся выложилась, проходя кризис, поскольку эти баки, объемы, сосуды лунной энергии не пополнялись. Не пополнялась эта энергия в течение всего кризиса.

## Массаж - это приоритет женщины.

00:46:27 Поэтому, женщины, пока не настал кризис, пока в вашей жизни нету больших испытаний, а они могут быть в семье любой, и не нужно быть идеалистами, необходимо проявить степень здорового [*эгоизма*](http://audioveda.ru/tag?id=18). И он проявляется в следующих факторах. Женщине необходимо, … , вот я сейчас понимаю, куда я говорю это, я говорю это в Москву, я даже в Риге то говорить, тут, еще не всегда решаюсь. Да? Но прямо, вот так вот, на волнах Аюрведа-радио сейчас это заявляю: женщины, массаж является,.., по крайней мере, массаж раз в неделю является способом сохранения семьи. Вы должны посещать массаж. Массаж не является роскошью, массаж не является приоритетом женщин, которые имеют большой достаток или мужей, которые ездят на машинах БМВ и Мерседесах. Это является необходимостью или мерой спасения своей семьи, укрепления своей семьи.

## Посещение салонов красоты.

00:47:19 Далее, посещение парикмахерских является способом. Еще раз повторяю, вот вы сейчас можете погромче включить, если не верите своим ушам, это является способом, …, посещение парикмахерских, дорогие женщины, заодно рядом с компьютером гляньте в зеркало. Посмотрите, что у вас на голове сейчас происходит. Если там ничего интересного и привлекательного не происходит, если у вас полголовы цвета одного, а полголовы –другого и если назвать то, что вы видите, можно, …, ну, с большими поправками только, то знайте, что это – удар по прочности семьи. Почему? Потому что женская психика становится крепче, если женщина чувствует [красоту](http://audioveda.ru/tag?id=161). Мы перечислили эти пункты. Если она живет в красоте, если она себя чувствует красивой.

## О пользе маникюра.

00:48:01 Следующий пункт: маникюр. Вот, мне хорошо, что я далеко от вас и сейчас вы не бросите на меня свои гневные взгляды, я имею в виду, вы, по крайней мере, бросите свои взгляды на состояние своих ногтей, на свой маникюр. Красота тела женщины, включая ее ногти, является фактором, который укрепляет ее семью и является фактором, который не, не [аскетизм](http://audioveda.ru/tag?id=96), и, такая бескосметическая блёклость и какой-то коричневый свитер и непонятного фасона юбка делают семью прочной. Потому что жена очень прочная! Она такая в этой юбке ходит уже пятый сезон, и этот свитер, который достался ей от дедушки-геолога, она носит еще со времен университета. И она думает, что вот это является как раз основой крепости семьи, прочности семьи. Дорогие дамы, пожалуйста, поймите меня правильно. Лунная энергия – это нечто абсолютно другое, это не тот вид стойкости и силы, который присущ мужчинам. Если мы себе накрасим ногти, мы от этого сильнее не станем, а, скорее всего, даже станем слабее.

## Для чего нужны девичники?

00:49:02 Следующее. Женщины должны, … это не во всех странах культура общения женщин, как бы, одинаково развиты или нету таких традиций, но русские женщины, ну, они дружелюбны, насколько я знаю, по духу и поэтому собираться вместе и устраивать, так называемые, девичники, общаясь тепло и заниматься полной ерундой, я повторяю на Аюрведа-радио, полной ерундой с нашей точки зрения, с точки зрения мужчин, при этом не чувствуя себя нисколько виноватыми, является способом укреплять семью. То есть, способом укрепить свою стрессоустойчивость.

## Для чего нужны долгие разговоры по телефону?

00:49:35 Следующее: говорить с подругой по телефону долго. Я подчеркиваю: долго! «О чем вы там болтаете? О чем можно болтать? Вы целыми часами, такие!», – это текст мужчины. Прошу вас, игнорируйте, потому что вы, … у вас миссия, у вас миссия – спасать семью и я говорю это без юмора. Если женщина не будет выговаривать свои проблемы близким или людям, которым она доверяет, если она не будет делиться [эмоциями](http://audioveda.ru/tag?id=138) с ними, в том числе и по телефону, то весь поток эмоций обрушится на голову одного единственного человека – мужчину. Ни один мужчина еще в жизни не выдержал этого потока. И, в конечном счете, общение в семье прекратится, потому что мужчина не захочет, он будет бояться разговоров с женщиной.

## Почему нужно ходить в гости к подругам?

00:50:15 Следующее: устраивайте встречи, на которых вы могли бы общаться с женщинами не по вопросам, не по деловым вопросам. Ну, В России это сильно не грозит, потому что у нас не слишком много таких железных леди, деловых женщин, поэтому встречаться просто, приглашать друг друга на обеды, приглашать друг друга в кафе, приглашать друг друга к себе домой для того, чтобы вместе кушать. Вы понимаете, о чем речь? Кормить и видеть, что человек счастлив тем, что ты его угощаешь и самой кушать, не прилагая к этому никаких усилий, а сделать себе выходной день и пообедать у своей подруги, а своим мужикам оставить записку «Макароны на полке» – является способом, … это не значит, что вы так должны делать теперь регулярно, но это является способом укрепления семьи.

## Прогулки.

00:51:03 Далее: прогулки. «Прогулки! Прогулки! Представляете, прогулки - это у матери то двух детей! Это у нее прогулка оказывается. Понимаете? У нее прогулка полчаса. Да, вот эгоистка – дети уроки, там, не знают, как сделать, в комнате пол не мытый, а она прогуливается!» Вот это всё, прошу от этой всей паранойи прошу вас избавиться, пожалуйста. Женщина должна гулять регулярно, просто гулять одна, она должна гулять. При этом, если у вас есть, если читаете какие-то настрои, если знаете какие-то молитвы – вы в уме можете повторять эти молитвы и настрои, глубоко вдыхая и выдыхая – это энергия луны, это увеличивает энергию луны, это увеличивает счастливость женщины. Таким образом увеличивает прочность ее отношений и самое главное – воодушевляет мужчину для того, чтобы ему двигаться более смело в своей сфере стресса и увеличивать свою стрессоустойчивость уже по-мужски.

## Слушание музыки.

00:51:53 Следующее. Слушать музыку - это обязательное условие. У нас 24 часа в сутки на Аюрведа-радио звучит самая разная музыка – медитативная, индийская, классическая, такая, сякая. Пожалуйста, если у вас свои интересы музыкальные, вы обязаны включать музыку или вы обязаны посвящать этому какое-то время, просто расслабившись в кресле и посидев, послушав музыку, я не знаю, за чашкой чая. Это не является показателем того, что маме все до лампочки, это не является показателем того, что вы – плохая жена. Это означает, что вы набираете энергию, которая обязательно, не бойтесь, не пройдет, что называется и полгода – эта энергия в больших количествах потребуется и вашему мужу, и вашим детям. Батарейку надо заряжать.

## Прием арома-ванн.

00:52:34 Следующее. Совершенно ужасная вещь: наберите ванную прямо перед приходом ваших детей из школы или пока они в школе, или просто придя с работы. Вместо того, что бы ругать всех за то, что они раскидали носки, обувь и так далее, учебники, просто наберите полную ванну, насыпьте туда роз…, розовых лепестков и каких-нибудь ароматных солей и вперед на полчаса. Это является способом улучшить женскую, женскую лунную энергию, то есть почувствовать себя счастливой, не прибегая к тому, чтобы выбивать это счастье дубиной из мужа – требуя от него общения, требуя от него внимания, предъявляя претензии к тому, что ты давно мне не дарил цветов, когда мы последний раз были в театре и так далее.

## Пение.

00:53.15 Далее. Записаться на уроки пения. Пение, само по себе, оно влияет на психику женщины таким образом, что оно делает ее уже счастливой. Если вы считаете, что пение – это проявление легкомысленности или, я не знаю, праздности. Праздности, что вот, пошла мама и поет, понимаешь, там, а дети голодные дома сидят, а мама поет себе в студии, налево вокалом занимается. То я должен сказать, что вы уже больны просто - у вас уже очень маленький уровень, маленький уровень вот этой лунной энергии и лунная энергия напрямую связана с верой. И, даже те женщины, которые сейчас меня слушают и думают, что это какая-то юмористическая передача, что у нас как бы Юмор-FM пришел в гости на Аюрведа-радио, да, то вы ошибаетесь. У вас просто очень низкая вера. У вас, из-за низкого уровня лунной энергии нету веры. Если у вас эта вера еще чуть-чуть упадет, то следующее, во что вы перестанете верить – это в то, что ваш муж сможет сделать вас счастливой; а еще следующий шаг – вы перестанете верить в то, что вы вообще, вы вообще не ошиблись в этом человеке. Поэтому, пожалуйста, примите это серьезно, несмотря на манеру того, как я это подаю. Я подаю это с определенной долей юмора, потому что знание само по себе не легкое, нелегкое к пониманию.

## Посещение магазинов.

00:54:37 Следующее. Вы должны посещать магазины, это обязанность, это просто обязанность. Женщины должны ходить по магазинам, независимо от того, покупают они там что-то или нет. То есть совместное посещение, так называемый, американский термин, я его не люблю, вот честно скажу я вам – совместный шопинг дружный, то есть просто пройтись по большому универмагу, примеряя все подряд, просто или советуя своей подруге помочь что-то. Это не требует денег, для того, чтобы ходить по магазинам, необязательно нужны деньги. Единственное, что надо отказаться от такой параноически практичной идеи, что если я не собираюсь ничего покупать, то нечего ходить, а поскольку мне не на что покупать, то тогда и нечего мне в этих магазинах делать. Это момент, который не связан с покупками или улучшением материального благосостояния семьи. Покупки, примерки являются способом увеличить лунную энергию, и особенно, если это делается в общении вместе с другими женщинами.

## Посещение наставника.

00:55:32 Далее. Если есть возможность, не знаю, есть ли такая возможность в Москве, в Риге она не, … пока больших возможностей не видно, но возможность посетить, ну, скажем так, психолога-наставника, то есть побеседовать с человеком, который более сведущ в вопросах психологии и особенно в семейной психологии. И очень важным условием является то, чтобы этот человек был женщиной. Для женщины очень важно для увеличения лунной энергии не общаться с источниками солнечной энергии, иначе произойдет короткое замыкание. Женщина не должна доверять свои сокровенные, какие–то мысли, свои переживания, свои эмоции, в том числе гнев и неудовлетворенность поведением мужа, доверять другому мужчине.

## Танцы.

00:56.21 И еще парочку назовем сегодня, об остальных мы поговорим, наверно, в следующий эфир с вами. Это – танцы. То есть, практика работы со своим телом, гармонично, с музыкой. Она увеличивает лунную энергию и спокойствие у женщины, это, своего рода, женская йога. Но, кроме того, даже занятия самой [йогой](http://audioveda.ru/dir?id=9) не противоречат этому принципу, принципу накопления женской энергии, и я крайне рекомендую занятия йогой у инструктора-женщины. И я очень, не хотел бы обидеть инструкторов-женщин, которые одиноки, но все-таки, я рекомендую замужним женщинам посещать занятия у замужней женщины. Потому что есть риск, что если женщина занимается йогой, при этом, не имея своей семьи, она может начать заниматься и преподавать йогу по-мужски, что означает увеличение мужской энергии, солнечной энергии, уменьшение лунной энергии. И это приведет к обратному результату. Из вас получится хороший йог, может быть, с течением времени, но все более-более, точнее, все менее-менее чуткая мать, жена, и, в конечном счете, все менее-менее счастливых в семейных отношениях человек.

00:57:38 Ну что ж? Двадцать, пунктов, двадцать у нас получилось, я думаю, что на сегодня – достаточно. Я боюсь, что доза будет для вас смертельной. Я вам уже одного массажа и ванны с лепестками хватило. Поэтому давайте сделаем паузу на одну неделю. Вы у нас постараетесь, …. Оксана, вы у нас в группе, в контрольной группе, вы помните об этом, да?
- Да-да. Я помню.
- У меня к Вам никаких личных претензий не может быть и не должно быть абсолютно. Да, но, и как в русской классике: «Личной неприязни у меня нету к Вам». Чтобы мне говорить, что вам обязательно надо сходить и сделать прическу – я Вас не вижу даже. Но вы у нас в контрольной группе.
- Угу, спасибо.
- ради всех наших слушательниц, должны, … как задание, как миссию, как задание от Аюрведа-радио, пройти, по крайней мере, вот эти двадцать пунктов и попытаться уже в этом направлении что-то делать. Я не говорю, что за неделю надо Вам все двадцать сделать.
- Ой, а у меня почему-то их 13.
- А?
- У меня почему-то их 13 оказалось.
- Возможно! ОК! Пусть будет 13. Я думаю, что никто не боится этого числа. Если хотите, я могу Вам добавить еще один, давайте, чтобы, кто боится 13.

## Беседы с подругами на прогулке

00:58:51 14пункт: регулярно устраивать прогулки, беседы со своими подругами. Регулярно! Выделять для этого время. Независимо от Вашей загрузки, независимо от того, что Вы боитесь гнева [*родственников*](http://audioveda.ru/tag?id=66), или, там, непонимания мужа. Можно ласково постараться объяснить после прогулки. Для меня это очень важно. Что мы встречаемся и мы ходим просто. Мы ходим, я не знаю, по Арбату, или мы ходим в одном из парков. Мы просто беседуем. Я не знаю, можно ли на Арбате сегодня беседовать или нет, это – под сомнением, я давно там не был. То есть, прогулки-беседы. То есть, женщины должны встречаться друг с другом, просто гулять и просто разговаривать. Я знаю, что вы многие делаете это. Так вот я вам говорю, что это – не просто ваша прихоть, или вид развлечения. Это является способом сохранить и укрепить свою семью. Поэтому, вот, пожалуйста, вам, хм…, ладно, хорошо!

## Как цветы поднимают энергию счастья?

00:59:40 Пятнадцатый – для ровного количества: купите себе свежесрезанные цветы. То есть, просто купите себе цветы. Без всякой, абсолютно, паранойи, или страха, что вас неправильно поймут, или что муж подумает, что вам их подарил любовник или еще что-нибудь такое. Без всяких таких девиаций, таких отклонений, купите себе самой цветы. Не считайте это унижением, что вы унизились. Потому что цветы имеют энергию, лунную энергию. Энергию эфира и луны. Они моментально женщину делают счастливой, и если муж увидит, что вы счастливы от того, что сами себе купили цветы. При этом постарайтесь, чтобы он, …., у нас есть маленькая паранойя, … вы не подумайте, что это – намек или задание. Поэтому, сделайте это, ну, как можно более тактично. То, само присутствие цветов в доме, которые вы принесете и поставите, оно делает уже, женщину на порядок более женственной. Автоматически! Независимо от того, что вы об этом думаете. Лунная энергия начинает нарастать, начинает увеличиваться.

01:00:42 Поэтому, вот вам пятнадцать, дорогие женщины, и Оксана как… лидеру, в данном случае. Лидеру, … и Наташа, вам как куратору и наставнику в этом эксперименте. Я вас прошу, пожалуйста, постарайтесь в течение недели сделать максимум из тех пунктов, которые я перечислил, и, вы сами видите, что вопрос финансов здесь так остро не стоит. Я понимаю, что прическа и маникюр – это вещи, которые чего-то стоят. И мне совершенно не волнует ваша философия, почему вы считаете, вам не подходит маникюр или вам не надо так сильно заботиться о прическе. Здесь вопрос не идет о каких-то философских моментах, о вашем астрологическом знаке, например, там, Водолей или что-то. Речь идет о том, что женщина должна поднять свою лунную энергию, если она хочет быть счастлива, и помочь быть привлекательна, и помочь мужчине пережить критическую ситуацию, если она замужем, например. Дать ему свою [любовь](http://audioveda.ru/tag?id=67) в той форме, в какой она ему больше всего нужна. Она ему нужна в форме лунной энергии, а для этого ее где-то надо взять.

01:01:43 Поэтому, я не рассчитываю, не обнадеживаю себя излишне, что вы сможете все 15 пунктов выполнить и к следующему эфиру у вас уже будут заслуги в области вокала. Да? Или вы научитесь основным движениям танца живота или танца барат-нати, индийским танцам. Но, по крайней мере, действуйте по принципу «делай лучше», как говорят русские, «а хуже – получится и само». И постарайтесь не воспринимать это…, можете воспринять это как эксперимент. Все-таки как достаточно серьезный эксперимент. Здесь – не до шуток! Не до шуток только потому, что семьи разрушаются, а женщины, которые одиноки – они никак не могут построить отношения, потому что им не на чем их строить. Женщина, не имеющая лунной энергии, не привлекательна потенциально, даже если она имеет модельную внешность и если даже она одевает самую вызывающую или самую привлекательную для мужчин одежду. Поэтому, давайте попробуем начать действовать в этом направлении и, я надеюсь, что уже через неделю вы скажете мне всё, что вы об этом думаете.

01:02:49 Кстати говоря, те женщины, которые решатся, мне очень важно, те, кто из вас решатся пройти максимум из этих пунктов, из 15, напишите, пожалуйста, во сколько примерно вам это обошлось. То есть, существует страх такой, что женщины не должны себе позволять это, потому что это разрушит бюджет семьи. Так вот, женщины и мужчины, в ответ на это я вам скажу. Бизнес построен так, и вы это знаете: чем больше вы пользуетесь услугами той или иной сферы, тем более дешева она вам становится. Второй момент. Если женщины могут вместе пользоваться услугами, вместе, договорившись, пользоваться услугами одного и того же салона, они получают это практически уже наполовину дешевле. Это принцип [бизнеса](http://audioveda.ru/tag?id=59), это я просто подсказываю. Ну, а второй момент: если мужчина заметит, насколько вы стали счастливей, насколько из вас просто уже льется эта лунная энергия, или начинает уже литься, то, не беспокойтесь, они сами станут, ваши же собственные мужья, станут спонсорами этой программы. Не беспокойтесь! Мы так устроены. Мы можем сопротивляться чему угодно, но только не тому, что женщина становится счастливой. Вот это, против этого мы устоять не можем. Мы можем устоять силой философии или силой [духовной практики](http://audioveda.ru/tag?id=128) против стройных ног или каких-то других внешних данных, но мы совершенно не можем устоять против женщины, которая счастлива. Потому что, если она счастлива, то нам предоставляется шанс сделать ее еще счастливей. И это – самый, самый замечательный шанс, самая большая …., самый большой магнит, который только может быть в жизни мужчины, который настолько мог бы его привлекать.

01:04:24 Поэтому, пожалуйста, примите это к сведению, соотнесите это с тем знанием, которое вы уже получили, или исследовали. Если вам покажется, какие-то противоречия, например, с тем знанием, которое вы получили из лекций [Олега Геннадьевича Торсунова](http://audioveda.ru/author?id=10), то я готов ответить на ваши вопросы, готов с вами слегка подискутировать. Дискутировать не буду с теми женщинами, которые не делают ничего из этих 15 пунктов. Почему? Потому что эти женщины имеют [болезнь](http://audioveda.ru/tag?id=40) неудовлетворенности. Если у женщины падает лунная энергия критически, и она не помнит, когда она была в салоне, не помнит, кто ей делал массаж, и вообще, был ли массаж у нее в жизни. Если она в жизни не пела и боится это делать, если в ванну для нее лечь, полежать, там, полчаса – это все равно, что совершить уголовное преступление при двух детях и при живом муже, то, в этом случае я не буду дискутировать с женщиной, потому что это будет основано на неудовлетворенности и отсутствии [*веры*](http://audioveda.ru/tag?id=149). Удовлетворенность и вера зависят от уровня лунной энергии в [*тонком теле*](http://audioveda.ru/tag?id=49) женщины. А уровень тонкой энергии, в свою очередь, зависит от тех параметров, от тех факторов, которые я вам перечислил за этот час. Поэтому я готов к дискуссии, но не к такой, не к гневной, неудовлетворенной и затырканной дискуссии по поводу того, что всё это невозможно и где взять на это деньги. В основном, я готов ответить на ваши вопросы, спасибо вам за внимание и я желаю всем [счастья](http://audioveda.ru/tag?id=53)!

01:05:44 - Ой, спасибо Вам! Мне уже не терпится бежать выполнять эти 15 пунктов.
- А мне – 14: я прослушаю эфир еще раз и, может быть, у меня еще добавится, один. (смеется).
- Ну, это уж я не могу сказать!
- [?]
- Хорошо! У нас есть вопросы от радиослушателей и мы сегодня уже немножко не успеваем, тогда как, вот, Дмитрий Высоцкий сидит и смотрит на нас удивленным взглядом, что это мы тут такие внимательные, сосредоточенные, еще и хихикаем.
- Вопрос… Что мы делаем, Оксаночка, с вопросами?
- Мы их оставим до следующей передачи.
- Да, мы их все соберем, скомпонуем, вышлем Вам, Руслан, и на следующий эфир мы, как говорится, с них и стартанём. Хорошо?
- Хорошо, да! Всего хорошего, тогда! Привет из Риги!
- А Вам – из Москвы!
- … и до новых встреч! С женщинами, у которых будет просто, прямо, через, по каналам Интернета бить лунная энергия уже в следующий четверг.
- Хорошо! Спасибо большое Вам!
- До свидания…
- Всего хорошего!
- До свидания! До новых встреч!
Аюрведа-радио (джингл)

http://audioveda.ru